1000 кулинарных рецептов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге приведены рецепты приготовления холодных закусок, салатов, первых и вторых блюд, соусов, разнообразных изделий из теста, а также сладких блюд и напитков.

- ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ — ДОЛГО ЖИТЬ
- Основные пищевые вещества
- Режим питания
- ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
- Салат «Русский»
- Салат «Ленинградский»
- Салат «Аппетитный»
- Салат «Прибой»
- Салат «Закуска украинская»
- Салат из риса или фасоли с ветчиной
- Салат мясной с рисом
- Салат из помидоров с кильками
- Салат с рыбой и овощами
- Салат-суфле из консервированного тунца
- Салат из тунца со свежей капустой
- Салат из печени трески
- Салат рыбный закусочный
- Салат из сельди с яблоком
- Сельдь со свеклой и яблоками
- Салат «Зима»
- Салат «Рассолс»
- Салат «Ассорти»
- Салат овощной с креветками
- Салат рисовый с креветками
- Салат из кальмара
- Салат из кальмара с картофелем
- Салат из кальмара с рисом
- Салат весенний с картофелем
- Весенний салат с редисом
- Летний салат
- Салат «Лето»
- Салат крестьянский
- Десертный салат
- Салат из свежей капусты с медом
- Салат «Здоровье»
- Овощной салат с горчицей
- Салат любительский

- Салат из свежей капусты со сметаной
- Салат «Мечта»
- Салат из капусты с яблоками
- Салат «Подлипки»
- Салат из капусты с морковью
- Салат из моркови, яблок и редьки
- Салат из свежей капусты с морковью и редькой
- Салат из капусты с зеленым горошком
- Салат из репы, капусты и моркови
- Салат из капусты и свеклы
- Салат витаминный
- Салат «Северный»
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью
- Салат из свежей капусты, яблок со сметаной (диетический)
- Салат из квашеной капусты
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат из цветной капусты
- Салат из капусты кольраби
- Свекольный салат
- Салат из свеклы и яблок со сметаной
- Свекла в сметане
- Свекла с хреном
- Свекла с орехами и чесноком
- Салат из свеклы и баклажан
- Свекла с черносливом
- Салат из свекольной ботвы
- Салат из моркови и яблок
- Салат из моркови, горошка и яблок
- Салат из моркови, яблок и хрена
- Салат из моркови с чесноком
- Салат из моркови и огурцов
- Салат из сырой моркови с медом и орехами
- Салат из сладкого стручкового перца
- Салат из красного перца
- Салат из кабачков
- Салат из редиса и зеленого лука
- Салат из редьки
- Салат из редьки с капустой
- Салат «Снежок»
- Салат картофельный с грибами
- Салат из свежих сыроежек
- Салат из свежих белых грибов
- Салат из фасоли со сметаной
- Салат из картофеля с майонезом

- Салат картофельный с луком и чесноком
- Зеленый салат
- Зеленый салат с огурцами и помидорами
- Салат из сельдерея
- Салат из свежих огурцов с простоквашей
- Салат из соленых огурцов
- Салат из помидоров
- Салат из свежих помидоров с брынзой
- Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- Салат из помидоров и яиц
- Салат из помидоров и яиц по-французски
- Сербский салат из огурцов и помидоров
- Салат из помидоров и огурцов
- Салат из лука-порея
- Салат из зеленого лука
- Салат из зеленого лука с творогом
- Салат из репчатого лука
- Салат из лука, капусты я яиц
- Салат из сыра с чесноком
- Оригинальный салат из сыра
- «Салат «Сырок»
- Сыр пряный с луком и яйцом
- Салат из слив и яблок
- Салат из груш и яблок
- Салат из яблок и помидоров
- Салат из фруктов
- Салат из яблок, чернослива и мандаринов
- Салат из яблок, моркови и изюма
- Салат «Праздничный»
- Салат из дыни и арбуза с фруктами
- Салат из черной смородины и моркови
- ВИНЕГРЕТЫ
- Винегрет с морской капустой
- Винегрет из овощей
- Винегрет с фасолью и грибами
- Винегрет с сельдью
- Винегрет с копченой сельдью
- ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ
- Курица, фаршированная по-русски
- Курица в майонезе
- Рулет из печени
- Шейка гуся (индейки) фаршированная
- ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ
- Сельдь под «одеялом»

- Скумбрия по-весеннему
- Треска (окунь, лещ, судак) под маринадом
- Рубленая сельдь
- Сельдь в горчичном соусе
- Салака с хреном
- Минтай под майонезом
- Закуска из кальмаров
- Фаршированные кальмары
- ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА, СТУДНИ
- Курица заливная
- Язык заливной
- Заливное из хека
- Скумбрия в майонезе с желе
- Заливное из боровиков
- Студень мясной сборный
- Студень из потрохов птицы
- Студень рыбный
- ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ
- Яйца, фаршированные сардинами
- Яйцо «корзиночка» с грибами
- Фаршированные яйца «кувшинки»
- Яйца, фаршированные сыром
- Яйца, фаршированные ветчиной
- Яйца, фаршированные грибами
- Яйца «пикант»
- Яйца, фаршированные пастой «Океан»
- Яйца в остром соусе по-румынски
- ИКРА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ
- Икра луковая
- Икра кабачковая
- Икра из баклажанов с перцем
- Икра грибная
- Икра свекольная с томатом
- Икра селедочная
- Икра из мозгов
- Икра из манной каши по-болгарски
- Зеленая икра с брынзой
- ПАШТЕТЫ
- Паштет из потрохов домашней птицы
- Паштет рыбный
- Паштет из сельди
- Паштет из колбасы
- Паштет из шпрот
- Паштет «молодость»

- МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ
- Масло креветочное
- Селедочное масло
- Грибное масло
- Зеленое масло с лимоном
- Масло, окрашенное в красный цвет
- Масло зеленого цвета
- Масло с чесноком
- Масло с красным вином
- Лососевое масло
- Ветчинное масло
- Горчичное масло
- Хренное масло
- Яичное масло
- ПЕРВЫЕ БЛЮДА
- ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ
- БУЛЬОНЫ МЯСНЫЕ
- Мясной бульон для заправочных супов
- Мясной бульон быстрого приготовления
- Бульон из костей
- Мясной бульон прозрачный
- Куриный бульон
- Бульон с овощами
- Бульон с кореньями и зеленью
- Бульон с сельдереем
- Бульон с молодым картофелем
- Бульон с картофельными клецками
- Бульон с манными клецками
- Бульон с рисовыми клецками
- Бульон с мучными клецками
- Бульон с пельменями
- Бульон с манной крупой
- Бульон с рисом
- Бульон с рисом и помидорами
- Бульон с запеченным рисом
- Бульон с колдунами
- Бульон с фрикадельками
- Бульон с клецками из куриного мяса
- Бульон с гренками
- Бульон с вермишелью (макаронами)
- Бульон с яйцом
- ЩИ И БОРЩИ МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ
- Щи ленивые
- Щи зеленые с крапивой

- Щи из щавеля и шпината
- Щи из свежей капусты
- Щи из квашеной капусты (кислые)
- Щи из квашеной капусты с картофелем
- Щи суточные
- Щи из квашеной капусты с сушеными грибами
- Борщ московский
- Борщ украинский
- Борщ литовский
- Борщ по-старинному, без томата
- Борщ с фрикадельками
- Борщ с крапивой
- Борщ из квашеной капусты
- Борщ вегетарианский
- Борщ с сушеными грибами и свежей капустой
- СУПЫ ОВОЩНЫЕ
- Суп картофельный с рисом
- Суп картофельный вегетарианский
- Суп картофельный с говядиной
- Суп чесночный из картофеля
- Суп крестьянский картофельный
- Суп картофельный с вермишелью
- Суп картофельный с крупой
- Суп-пюре из картофеля и фасоли
- Суп картофельный с овощами
- Суп картофельный с горохом
- Суп-пюре из гороха с ветчиной
- Суп из фасоли с маслом и яйцами
- Суп с цветной капустой
- Суп крестьянский
- Суп из крапивы
- Суп овощной со шпиком
- Суп с овощами
- Суп-пюре из овощей
- СУПЫ ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ И КРУП
- Суп из курицы с вермишелью
- Суп из куриных потрохов с рисом
- Суп харчо из баранины
- Суп русский из гречки
- Суп мясной из перловой крупы
- Суп овсяный протертый вегетарианский
- Суп из овсяных хлопьев
- Суп из геркулеса с овощами на мясном бульоне
- РАССОЛЬНИКИ И СОЛЯНКИ

- Рассольник с мясом и мучной пассеровкой
- Солянка мясная сборная
- Солянка по-белорусски
- РЫБНЫЕ СУПЫ
- Бульон из рыбы
- Уха рыбацкая с пшеном
- Уха ростовская
- Уха из океанической рыбы
- Суп по-рыбачьи
- Суп из хека
- Суп с фрикадельками из хека
- Солянка из хека с овощами
- Солянка из ставриды и скумбрии
- Рассольник рыбный
- Солянка из рыбы
- Суп-пюре из рыбы
- Суп картофельный с налимом
- ГРИБНЫЕ СУПЫ
- Суп из лущеного гороха с грибами
- Солянка грибная
- Суп из свежих грибов с картофелем
- Суп из лисичек
- Окрошка грибная
- Суп русский с сушеными грибами
- Суп с телятиной и грибами
- ХОЛОДНЫЕ СУПЫ,БОРЩИ, ОКРОШКИ
- Свекольник с квасом
- Суп холодный зеленый
- Борщ холодный
- Борщ литовский
- Холодник по-мински
- Холодник по-белорусски
- Окрошка молочная
- Окрошка мясная
- Окрошка мясная сборная
- Ботвинья (разновидность окрошки)
- Сельская крошенка
- Суп холодный из томатного сока
- ФРУКТОВЫЕ СУПЫ
- Суп-пюре из вишни
- Суп вишневый с манными клецками
- Суп с черносливом и геркулесом
- Суп из овсянки с черносливом
- Суп из свежих яблок или груш

- Суп фруктовый с кислым молоком
- Суп-пюре из свежих абрикосов, персиков, слив и черешен
- Суп-пюре из черники
- Суп из сушеной черники
- Суп из сушеных фруктов
- ХЛЕБНЫЕ СУПЫ
- Суп хлебный на мясном бульоне
- Хлебный суп по-крестьянски
- Хлебный суп по-латышски
- РАЗНЫЕ СУПЫ
- Похлебка мясная
- Хаш
- Суп из печени
- Суп-пюре из печени
- Суп-рагу из цыпленка
- Суп томатный
- Суп с копченой грудинкой
- Таратор (для жарких летних дней) по-болгарски
- ВТОРЫЕ БЛЮДА
- Отварная говядина с соусом хреном и картофелем
- Свинина в пикантном соусе
- Свиные ножки с "квашеной капустой
- Язык под белым соусом
- Антрекот с луком
- Бифштекс с гарниром из картофеля и яиц
- Лангет натуральный с мозгом
- Жаркое из говядины с грибами
- Ломтики мяса пикантные
- Жаренка
- Жаркое из баранины с картофелем
- Поджарка из свинины
- Свинина жареная с кислой капустой и кнедликами
- Бефстроганов
- Бефстроганов с шампиньонами по-белорусски
- Котлеты натуральные из баранины, телятины, свинины
- Карбонад свиной
- Шницель натуральный из свинины (телятины)
- Эскалоп из свинины или телятины с грибами н помидорами
- Шашлык по-московски
- Бастурма из филе
- Печень, жаренная с грибами
- Печень, жаренная в яйце
- Печень по-строгановски
- Вымя, жаренное в сухарях

- Телячьи почки под горчичным соусом
- Баранина в белом соусе
- Баранина в укропном соусе
- Говядина, тушенная по-русски
- Язык тушеный
- Сердце говяжье тушеное
- Сердце говяжье по-русски
- Свиная печень по-домашнему
- Печень с грибами
- Печень, тушенная со сливами по-мински
- Гуляш из говядины
- Гуляш из говяжьего вымени или сердца
- Азу по-татарски из говядины
- Рагу из баранины
- Почки (говяжьи, бараньи, телячьи), тушенные по-русски
- Зразы из говядины отбивные, фаршированные рисом
- Зразы по-русски
- Голубцы мясные
- Голубцы овощные
- Голубцы ленивые
- Мясо, тушенное с капустой и рисом
- Картофель, фаршированный мясом
- Картофель, фаршированный печенью
- Блинчики из картофеля с мясной начинкой
- Биточки рубленые из говядины (баранины)
- Котлеты с молочным соусом (из говядины, свинины, телятины)
- Котлеты «загадка»
- Котлеты «оригинальные
- Котлеты пожарские из телятины или свинины
- Бифштекс "оригинальный"
- Бифштекс рубленый с луком
- Шницель рубленый (из говядины, телятины, свинины)
- Лангет рубленый в соусе с луком
- Рулет с макаронами
- Рулет рубленый, фаршированный говядиной
- Тефтели в томате
- Колдуны
- Пельмени по-уральски
- Отварное мясо, запеченное в молочном соусе
- Картофельные клецки с мясом
- Форшмак из говядины (телятины, дичи)
- Запеканка мясная
- Баранина, запеченная со свежей капустой

- Телятина по-русски
- Биточки, запеченные в сметане
- Солянка мясная на сковороде
- БЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, ДИЧИ, КРОЛИКА
- Курица, запеченная с рисом
- Курица, жаренная в сухарях
- Курица (гусь, утка), фаршированная без костей
- Цыпленок, запеченный в жарочном шкафу
- Цыпленок, запеченный кусками с рисом
- Цыплята жареные
- Цыпленок с лимонным соком
- Цыпленок в тесте
- Цыплята в сметане
- Цыпленок (курица, индейка) с грибами
- Цыплята «табака»
- Потроха с черносливом
- Котлеты пожарские из курятины или дичи
- Рагу из курицы (гуся или утки)
- Котлеты куриные «сказка»
- Гусь, жаренный с капустой
- Гусь, тушенный с солеными огурцами
- Гусь или утка, жаренные с яблоками
- Индейка, жаренная с фаршем
- Кролик в лимонном соусе
- Кролик печеный со сметаной
- БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, КАЛЬМАРОВ
- Щука в соусе из хрена
- Путассу отварная
- Морской окунь, сваренный в молоке
- Лещ по-русски
- Карп в молочном соусе
- Рыба в белом соусе (диетическая)
- Рыба отварная под яично-масляным соусом
- Ставрида отварная в томатном маринаде
- Скумбрия в молочном соусе
- Хек отварной под польским соусом
- Камбала отварная
- Сом (щука) паровой
- Карп (линь, щука) тушеный
- Щука тушеная
- Филе трески в соусе
- Хек серебристый, тушенный с сыром и ветчиной
- Мойва тушенная с зеленью
- Мойва в томатном соусе

- Сардина, тушенная с овощами
- Рыба, тушенная с картофелем
- Рыба паровая
- Разделка рыбы для фарширования целой тушкой
- Щука фаршированная
- Мойва, запеченная с картофелем
- Рыбное филе, запеченное в тесте
- Ставрида запеченная в пергаменте
- Салака, запеченная с картофелем и луком
- Карп, запеченный целиком
- Треска, запеченная под соусом с грибами
- Рыба, запеченная по-русски
- Хек серебристый жареный
- Хек, жаренный в сметане
- Караси в сметане
- Карп, запеченный с картофелем
- Карп с чесноком
- Ставрида жареная под острым соусом
- Рыба, запеченная в пергаменте
- Рыба, жаренная в тесте
- Рыба под маринадом
- Котлеты из серебристого хека
- Шницель рыбный
- Биточки рыбные по-мински
- Тефтели из морского окуня
- Котлеты из трески в томатном соусе
- Котлеты из скумбрии
- Фрикадельки рыбные
- Фрикадельки рыбные под молочным соусом
- Кальмар в тесте
- Кальмар с перцем
- Кальмары в сметанном соусе
- БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И СЫРА
- Сырники заварные
- Творожная запеканка
- Творожники с морковью
- Пудинг творожный с изюмом
- Пудинг творожный с сыром
- Пирожки творожные украинские
- Шарики творожные
- Крокеты из творога
- Крокеты с сыром
- Шарики сырные
- ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

- Яйца вареные
- Вареные яйца в пикантном соусе
- Яйца обжаренные
- Яйца в кружочках колбасы
- Яйца, жаренные во фритюре
- Диетическая яичница-глазунья
- Яичница по-домашнему
- Яичница с сельдереем
- Яичница с сыром
- ОМЛЕТЫ
- Омлет белорусский с салом
- Омлет с зеленым горошком
- Омлет с грибами
- Омлет с картофелем
- Омлет с зеленым луком
- Омлет по-белорусски (колотуха)
- Запеканка яичная
- Рулет яичный
- БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ
- Картофельное пюре
- Пюре со шпиком
- Картофель, тушенный с грибами и салом
- Котлеты картофельные с грибным соусом
- Пирожки картофельные
- Картофель «дофин»
- Картофель фри
- Картофель с сельдью
- Запеканка из картофеля с грибами
- Картофель, запеченный слоями
- Пудинг картофельный с ветчиной
- Рулет картофельный
- Картофель (вареный), фаршированный творогом
- Картофель (сырой), фаршированный творогом
- БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, РЕПЫ
- Капуста тушеная (кислая)
- Капуста тушеная (свежая)
- Форшмак овощной
- Капуста по-охотничьи
- Рагу из белокочанной капусты
- Голубцы со свежими белыми грибами
- Котлеты капустные
- Капуста краснокочанная тушеная
- Капуста цветная, запеченная в майонезе
- Капуста цветная маслом и яйцами

- Капуста цветная запеченная
- Капуста цветная, жаренная во фритюре
- Битки из цветной капусты
- Суфле из цветной капусты
- Кольраби тушеная
- Кольраби по-польски
- Кольраби с молочным соусом
- Морковь (репа) тушеная
- Морковь (репа) в молочном соусе
- Морковь с яйцами
- Зразы морковные
- Запеканка морковная с творогом
- БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ, ТЫКВЫ, ШПИНАТА
- Баклажаны тушеные
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Кабачки под чесночным соусом
- Кабачки с помидорами
- Оладьи из кабачков
- Шницель из кабачков
- Кабачки в сметане
- Кабачки фаршированные
- Кабачки фаршированные, нарезанные дольками
- Суфле из кабачков
- Тыква с рисом и яйцами
- Тыква, запеченная с яблоками
- Тыква под молочным соусом
- Оладьи из тыквы
- Запеканка тыквенно-творожная
- Суфле из тыквы
- Пюре из шпината
- Суфле из шпината
- БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА И ПЕРЦА
- Помидоры, фаршированные яйцами
- Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами
- Помидоры, фаршированные рисом
- Помидоры, фаршированные грибами
- Помидоры, фаршированные кабачками
- Лук тушеный
- Лук, жаренный в сухарях
- Перец с подливкой
- Перец быстрый
- Рагу из перца
- Перец запеченный (сладкий)
- Перец, фаршированный кабачками

- Перец, фаршированный рисом
- Перец, фаршированный овощами
- БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ, КРАПИВЫ, ГОРОХА И ФАСОЛИ
- Свекла, тушенная с яблоками
- Свекла, тушенная с морковью
- Свекла, тушенная в сметане
- Свекольные котлеты
- Свекла фаршированная
- Запеканка из свеклы и творога
- Пюре из свеклы
- Пюре из крапивы с растительным маслом
- Пюре из крапивы
- Крапива с маслом и яйцами
- Котлеты гороховые
- Горох свежий отварной
- Зеленый горошек с гренками
- Зеленый горошек «мимоза»
- Зеленый горошек с рисом и помидорами
- Фасоль отварная
- Котлеты из фасоли с грибным соусом
- Фасоль с салом и луком
- Запеканка из фасоли (гороха) и картофеля
- Запеканка из фасоли (гороха) с творогом
- Фасоль с луковым соусом
- БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ
- Свежие грибы с рисом (болгарская кухня)
- Боровички жареные с луковой подливкой
- Грибы в сметане
- Грибы жареные
- Сморчки в сметане
- Грибы с овощами
- Грибы, тушенные в сливках
- Шампиньоны, тушенные с орехами
- Гуляш грибной
- Грибы с сельдереем
- Котлеты грибные
- Гречневая запеканка со свежими грибами
- Солянка грибная
- Рагу из лисичек и сыроежек
- Рагу из белых грибов, подосиновиков, подберезовиков, моховиков
- Шампиньоны фаршированные
- Жаркое из грибов-дождевиков
- БЛЮДА СБОРНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

- Рагу из овощей
- Овощное рагу с зеленым горошком
- БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН, ЛАПШИ
- Каша холодная рисовая с фруктами
- Рис с медом
- Зразы из риса с творогом
- Каша рисовая с яблоками
- Запеканка рисовая с изюмом
- Пудинг рисовый
- Плов из баранины с грибами
- Плов с грибами без мяса
- Плов с картофелем
- Плов с цыпленком
- Плов с печенью
- Каша саговая
- Каша из кукурузной крупы
- Каша перловая рассыпчатая
- Каша ячневая рассыпчатая
- Каша овсяная
- Овсянка из дробленой крупы
- Котлеты из овсяных хлопьев
- Каша из овсяных хлопьев
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша гречневая быстрого приготовления
- Каша гречневая из поджаренной крупы
- Каша пшенная
- Каша пшенная с изюмом
- Каша пшенная с фруктами
- Каша манная
- Каша манная рассыпчатая
- Каша полтавская с черносливом
- Манник
- Каша гурьевская
- Запеканка манная с фруктами
- Шарики из манной крупы с сиропом
- Запеканка с тыквой
- Каша рассыпчатая с сушеными грибами
- Макароны, заправленные томатом-пюре
- Макаронник с грибами
- Макаронник или лапшевник с мясом, соусом из томатного сока и сметаны
- Макароны спагетти по-итальянски
- Макароны, запеченные в сметане
- Макароны, запеченные с капустой

- Лапша, запеченная с ветчиной
- Макароны, запеченные с яблоками
- Пудинг из макаронных изделий
- СОУСЫ К ЗАКУСКАМ И БЛЮДАМ
- Бульон мясной коричневый для красного соуса
- Основной мясной красный соус по-болгарски
- Красный мясной (основной) соус
- Соус по-польски на мясном бульоне
- Соус с тмином
- Соус луковый
- Соус томатный с килечным маслом
- Масло килечное
- Соус с грибами и ветчиной (готард)
- Соус печеночный (по-чешски)
- Соус белый основной мясной
- Грибной соус с яичными желтками
- Соус с хреном
- Соус белый густой (основной)
- Соус хрен с яблоками
- Соус с сырым хреном
- Соус лимонный
- Соус с укропом
- Соус томатный
- Соус горчичный (горячий)
- Соус огуречный
- Соус с эстрагоном (тархуном)
- Соус овощной
- Чесночный соус с мукой
- Чесночный соус любительский
- Белый соус рыбный (основной)
- Соус с грибами и зеленью петрушки
- Соус рыбный диетический
- Томатный соус на рыбном бульоне
- Соус из щавеля
- Соус «рассол»
- Маринованный соус
- Соус майонез
- Соус тартар
- Соус винегрет
- Соус зеленый майонез
- Соус со сливками
- Соус охотничий
- Соус майонез заварной
- Соус майонез с томатом

- Соус майонез с томатным соком, сметаной и желе
- Соус майонез розовый с желе
- Соус майонез со сметаной и соусом «Южный»
- Соус с сыром
- Соус бешамель белый с молоком или сливками
- Соус молочный с яйцом
- Соус сливочный с укропом
- Соус бешамель с уксусом
- Соус сливочный
- Соус сметанный с бульоном
- Соус сливочный по-венгерски
- Соус сметанный
- Соус сметанный диетический
- Соус сметанный на овощном отваре диетический
- Соус яичный
- Соус яично-масляный
- Соус яично-масляный с орехами и зеленью
- Соус простой масляный
- Соус сладкий
- Соус «белое масло»
- Соус ореховый по-молдавски
- Соус польский масляный
- Соус польский с горчицей
- Соус грибной
- Соус со свежими грибами
- Соус грибной с тмином
- Соус грибной диетический
- Соус хрен по-сибирски
- Соус томатный
- Соус луковый
- Соус на рисовом отваре со сливками (диетический)
- СЛАДКИЕ СОУСЫ
- Соус ванильный
- Соус из шиповника
- Соус яблочный
- Соус кубанский
- Соус красный с черносливом
- Соус с вареньем из черной смородины
- Соус фруктовый сладкий
- ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ
- Приправа из хрена
- Чесночная заправка на бульоне
- ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА
- ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО (КИСЛОЕ)

- Опарное тесто с тыквой
- Дрожжевое тесто с картофелем (дешевое опарное)
- Тесто для оладий
- Тесто для блинов
- ДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО
- Для расстегаев, ватрушек, пирожков
- ПРЕСНОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО
- Тесто пресное слоеное
- БИСКВИТНОЕ ТЕСТО
- ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО
- ВЫТЯЖНОЕ ТЕСТО
- ЗАВАРНОЕ ТЕСТО
- ТЕСТО КЛЯР
- ТЕСТО КЛЯР С ПИВОМ
- БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, БЛИНЧИКИ
- Русские блины из безопарного дрожжевого теста
- Гурьевские блины
- Блины скороспелые
- Блины с яблоками
- Блины картофельные
- Оладьи с яблоками
- Оладьи яблочные на кефире
- Оладьи «Пальчики оближешь»
- Оладьи картофельные
- Оладьи с кабачками, тыквой, морковью
- Блинчики с яблоками
- Блинчики с творогом
- Блинчики с картофелем и творогом
- ВАРЕНИКИ, БЕЛЯШИ, ЧЕБУРЕКИ
- Вареники с творогом
- Вареники с вишней
- Вареники ленивые
- Беляши
- Чебуреки
- Чебуреки с рыбой
- РАССТЕГАИ, КУЛЕБЯКИ, ПИРОЖКИ
- Расстегаи с рыбой
- Кулебяка по-русски
- Кулебяка с грибами
- Слоеные пирожки с мясом
- Пирожки слоеные с капустой
- Пирожки слоеные с рисом, яйцом и луком
- Пирожки с яйцами и зеленым луком из дрожжевого теста
- Пирожки с грибами (из дрожжевого теста)

- Русские пирожки (из дрожжевого теста)
- Пирожки с капустой из теста быстрого приготовления
- Пирожки с яблоками
- ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ, БАБЫ, ШАРЛОТКИ
- Пудинг из черного хлеба с яблоками
- Пудинг из ржаного хлеба со сметаной
- Пудинг из яблок
- Пудинг яблочный с белым хлебом
- Пудинг вишневый
- Пудинг из тыквы с яблоками
- Запеканка с яблоками и творогом
- Запеканка из ржаного хлеба
- Баба с маком
- Баба морковная
- Шарлотка
- РУЛЕТЫ
- Рулет песочный с орехами
- Рулет на скорую руку
- Рулет бисквитный
- Рулет с маком из дрожжевого теста
- ПИРОГИ
- Пирог с яблоками
- Праздничный пирог с черникой
- Слойка с вишнями из дрожжевого теста
- ПИРОГИ ИЗ ПЕСОЧНОГО БИСКВИТНОГО И СЛОЕНОГО ТЕСТА
- Пирог из песочного теста со шпиком
- Яблочный пирог на взбитом тесте
- Яблочный пирог со взбитыми белками
- Песочный пирог с орехами
- Пирог «Лесной»
- Пирог «Вишня» (бисквитный)
- Пирог с абрикосами (персиками) из бисквитного теста
- Пирог к чаю
- Пирог с вишнями (из пресного теста без яиц)
- Домашний пирог
- Яблочный пирог из пресного теста
- Пирог с лимоном
- Пирог летний
- Пирог из пресного теста с ягодами
- ПИРОГИ ВОЗДУШНЫЕ
- Воздушный пирог из свежих ягод
- ТОРТЫ
- Торт без выпечки из печенья

- Торт «Мечта»
- Торт «Наполеон»
- Торт к чаю
- Торт из геркулеса
- ПИРОЖНЫЕ
- Пирожное «Яблоки»
- Пирожное с яичным кремом
- Пирожное «Картошка»
- Пирожное «Трубочки»
- Пирожное «Трубочки из вишен»
- Пирожное со взбитыми сливками
- Пирожное «Грибки»
- Пирожное «Земляничные или малиновые ломтики со взбитыми сливками»
- ПЕЧЕНЬЕ
- Печенье медовое
- Печенье рассыпчатое лимонное
- Апельсиновое печенье
- Печенье с творогом
- Соленое печенье «Палочки»
- Миндальное печенье
- Сухарики
- Сухарики с орехами
- Печенье ореховое
- Печенье «Грецкий орех»
- Печенье из овсяных хлопьев
- Печенье из геркулеса
- Печенье из сырой моркови
- СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАПИТКИ
- Кисель смородиновый
- Кисель из земляники
- Кисель из ревеня
- Молочный кисель
- Молочный кисель со свежей клубникой
- Кисель из меда
- Кисель из черного хлеба
- Кисель из ежевики
- Кисель из черники
- Кисель сложный
- Кисель белорусский
- КОМПОТЫ
- Компот из свежих яблок (груш)
- Компот из свежих абрикосов или слив
- Компот из свежих персиков

- Компот из свежих яблок и слив
- Компот из свежих яблок и вишен
- Компот из свежих яблок и мандаринов
- Компот из консервированных фруктов
- Компот из сушеных фруктов
- Компот из замороженных фруктов и ягод
- Компот из чернослива
- Компот из чернослива, изюма и кураги
- МУССЫ, ЖЕЛЕ
- Желе из малины
- Желе из фруктовой воды
- Желе из простокваши
- КРЕМЫ
- Сливочный крем
- Ванильный крем
- Крем со сгущенным молоком
- Крем из творога
- Крем шоколадный
- Крем яичный с ромом
- Крем из сметаны
- Крем из земляники
- Крем из малины
- Крем яблочный
- Крем-карамель
- Крем маковый
- Крем ореховый холодный
- Крем кофейный
- Крем чайный
- ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ, ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ
- «Лимонный»
- Яблочный
- «Яблочная вода»
- «Русский лес»
- «Павлинка»
- Напиток из свежих ягод «Водица»
- Напиток из черной смородины
- Клюквенный морс с медом
- « Витаминизированный »
- « Морковно-яблочный»
- «Северный»
- « Земляничный »
- «Клубничный»
- Напиток из малины
- «Свеколка»

- Отвар шиповника
- «Морковный»
- Вода из дыни

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ — ДОЛГО ЖИТЬ

Питание — это средство поддержания жизни, роста, развития и работоспособности человека. Наукой о питании разработаны научно обоснованные количественные и качественные нормы питания человека в зависимости от его пола, возраста, характера труда, климатических условий и т. д. Организм человека должен получать с пищей все необходимые питательные вещества в наиболее благоприятных количествах и сочетаниях. Лишь такая пища является полноценной, а питание — рациональным. Ежедневно организм должен получать пищевые продукты следующих семи определенных на основании их биологической ценности.

Группы пищевых продуктов

Группа	Виды продуктов	Биологическая ценность
I	Молоко и молочные продукты	Наиболее ценные животные белки
II	Мясо, рыба, яйца	Животные белки
III	Хлеб, изделия из теста, сахар	Энергия, растительные белки, витамины и минеральные соли
IV	Бобовые, орехи	Ценные растительные белки
V	Жиры	Жиры и витамины
VI	Овощи, овощные соки	Витамины, минеральные соли, вода, целлюлоза
VII	Фрукты, фруктовые соки	Фруктовый сахар, фруктовые кислоты, энзимы, минеральные соли, витамины, красители, пектиновые вещества

Если ежедневно использовать по одному продукту из

указанных семи групп пищевых продуктов, то можно обеспечить себе все необходимые полноценные пищевые вещества.

В организме человека непрерывно происходят процессы образования и распада принятых с пищей веществ. Поступление пищевых веществ в организм, их синтез и расходование должны находиться в полном равновесии, так как всякое нарушение влечет за собой ряд заболеваний (атеросклероз и т. п.). При синтезе образуется энергия, которая расходуется в зависимости от пола, возраста, вида трудовой деятельности, Энергия расходуется и в том случае, когда человек находится в состоянии полного покоя — при пищеварении, при мышечной деятельности, работе сердца, легких, почек. Кроме того, для трудовой деятельности расходуется дополнительное количество энергии.

Основные пищевые вещества

К основным пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. По своей значимости для организма на первом плане стоят белки. Именно они являются основной составной частью клеток, тканей и органов тела человека. В их состав входят 20 различных аминокислот, из которых 8 являются незаменимыми, т. е. они не могут образовываться в организме и должны ежедневно поступать с пищей. Из продуктов животного происхождения лучшими источниками этих аминокислот для организма являются мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, а из растительных соя, фасоль, чечевица, горох.

В разных продуктах соотношение аминокислот различное, поэтому они по-разному влияют на организм и обладают различной биологической ценностью. К примеру, гречневая каша с молоком дает полный набор аминокислот, а пшенная каша с молоком может служить примером неудачного сочетания аминокислот. Кроме того, при одном и том же аминокислотном составе биологическая ценность продуктов резко меняется в зависимости от степени усвояемости белков. Например, белки сырого молока лучше усваиваются, чем кипяченого и тем более сгущенного, особенно с сахаром.

Дневная потребность в белках составляет 1—1,5 г на 1 кг массы тела или около 100 г, а при тяжелом физическом труде и при работе в условиях низких или очень высоких температур — до 140 г.

Для того, чтобы питание было правильным, не менее 50% белков должны быть животного происхождения, а для молодого организма — до 80%.

Жиры являются главным источником энергии для организма человека. При распаде 1 г жиров получается 9,3 килокалории. Кроме того, жиры участвуют в строении клеток и тканей. Рациональное питание предусматривает достаточное содержание в суточном рационе жиров. Недостаток их в пище приводит к нарушению деятельности центральной нервной системы, снижает выносливость организма, приводит к глубоким функциональным изменениям в нем. Избыточное потребление жира ведет к нарушению обменных процессов, возникновению заболеваний печени и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, жиры являются растворителями витаминов А и D и способствуют их усвоению организмом.

Жиры состоят из глицеридов насыщенных и ненасыщенных

жирных кислот. Насыщенные кислоты находятся в жирах животного происхождения (свиной, говяжий и пр.), а ненасыщенные — в жирах растительного происхождения.

Из жиров животного происхождения особенно ценными являются жиры молока и молочных продуктов. Они содержат витамины А и D, хорошо усваиваются организмом и обладают приятным вкусом. Остальные животные жиры содержат много холестерина. Так как холестерин способствует появлению атеросклероза, то при превышении его количества в крови пожилых людей последним следует избегать потребления животных жиров. Однако они должны преобладать в пище молодых людей.

Растительные жиры не содержат холестерина. Кроме того, они препятствуют его отложению в кровеносных сосудах.

Жиры содержат и лецитин. Он содержится в сливочном масле, маргарине, подсолнечном масле, яичном желтке. Лецитин регулирует деятельность клеток головного мозга и препятствует отложению холестерина в кровеносных сосудах. Суточная потребность взрослого человека в жирах составляет 80—100 г.

Следует помнить, что роль растительных и животных жиров в питании неодинакова. Особое значение для организма имеют ненасыщенные жирные кислоты, которые предупреждают развитие атеросклероза, укрепляют стенки кровеносных сосудов, предотвращают ожирение печени и др.

Сливочное масло является плохим источником незаменимых жирных кислот, растительное масло не содержит витаминов А и D. Следовательно, биологическую потребность в жирах можно удовлетворить только в результате рационального их использования.

Биологически оптимальные комбинации создаются при включении в суточный рацион 70—80% животных жиров и 20—30% растительных масел.

Углеводы также имеют большое значение в питании человека, и прежде всего как основные поставщики энергии. Кроме того, они являются необходимым материалом для построения клеток и тканей. Особенно чувствительны к недостатку углеводов нервные и мышечные клетки. Даже небольшое снижение концентрации сахара в крови вызывает чувство голода, мышечной слабости, умственной усталости. Небольшая часть углеводов отлагаете я в организме я виде гликогена (в печени и мышцах), который при необходимости расщепляется и поступает в кровь. Таким образом регулируется уровень сахара в кропи. Углеводы не синтезируются и организме и должны поступать с нищей. Они составляют основную часть

пищевого рациона. Потребность в них составляет 350-500 г в сутки и обеспечивается и основном за счет продуктом растительного происхождения, в которых углеводы составляют но менее 75% их сухого вещества. Источником углеводов являются преимущественно продукты растительного происхождения, а также молоко и печень.

В организм углеводы поступают в следующем виде:

Простые сахара (глюкоза, фруктоза, галактоза), которые быстро всасываются. Крахмал, который медленно расщепляется.

Клетчатка, которая почти не усваивается организмом человека, но повышает выделение желудочно-кишечных соков, усиливает перистальтику кишечника.

Пектиновые вещества обладают теми же свойствами, что и клетчатка. Они уничтожают образовавшиеся продукты гниения в кишках и предотвращают самоотравление организма. Предохраняют от отравления при работе со свинцом. Поступают в организм с фруктами и овощами.

Высокоочищенные углеводы — сахар и сахарные изделия. При избыточном количестве быстро. превращаются в жиры, поэтому их следует ограничивать в пище пожилых людей и тех, кто ведет сидячий образ жизни. Сюда относятся высшие сорта пшеничной муки, крахмал.

Витамины. Помимо белков, жиров и углеводов большое значение для организма человека имеют и витамины, которыми в наибольшей степени богаты продукты растительного происхождения. В настоящее время известно более 20 различных витаминов, которые делятся на две основные группы:

а. Витамины, растворимые в воде. К ним относятся витамины группы В, витамин С (аскорбиновая кислота) и витамин Р.

б. Витамины, растворимые в жирах. К ним относятся витамины А, D, Е, К.

Человек должен регулярно принимать витамины с пищей. Полное отсутствие витаминов вызывает болезненное состояние — авитаминоз, а их частичное отсутствие — гиповитаминоз. Если же витамины поступают в организм в большем количестве, то возникает гипервитаминоз. Витамины почти не синтезируются в организме человека и должны поступать в него с пищей, они не обладают энергетической ценностью и не служат строительным материалом, но являются биологическими катализаторами химических реакций, протекающих в организме.

Витамин В. Лучшим источником его служат: дрожжи, отруби, печенка, капуста, морковь, репа, лук, шпинат, пшеничный зародыш, миндаль и пр. Способствует обмену углеводов в организме и деятельности нервной системы.

Витамин D (рибофлавин). Содержится в пивных дрожжах, капусте, шпинате, моркови, молоке, яичном желтке, рыбе, бобовых, зерновых.

Витамин PP. Содержится в бобовых, фруктах, овощах, продуктах животного происхождения.

Витамин B_6 (пиридоксин). Содержится в отрубях, печенке, почках, пивных дрожжах, зерновых, горохе и пр. Особенно много витамина B_6 содержится в бананах.

Витамин B12. Содержится в продуктах животного происхождения. Способствует созреванию красных кровяных телец (эритроцитов) и синтезированию аминокислот. Участвует в белковом и углеводном обмене организма.

Витамин C (аскорбиновая кислота). Содержится во всех фруктах и овощах, особенно в шиповнике, цитрусовых плодах, красном стручковом перце, щавеле, картофеле, петрушке.

Витамин P (рутин). Содержится во всех фруктах и овощах, особенно в кожуре цитрусовых плодов, в черной смородине, бруснике, шиповнике, чае и пр.

Витамин A. Содержится в продуктах животного происхождения, а провитамин А (каротин) — в растительных продуктах. Широко распространен в печенке, рыбьем жире, яичном желтке, молочных продуктах и пр.

Провитамин A. Содержится во всех темно-зеленых частях овощей и фруктов (шпинат, брусника и пр.), а также в оранжевокрасных овощах и фруктах (морковь, помидоры, красный стручковый перец и пр.).

Витамин D Содержится в рыбьем жире, желтке, масле, икре. Регулирует обмен кальция и фосфора в организме.

Витамин E Содержится в растительных жирах (кукурузном масле), зеленой фасоли, зеленом горошке, пшенице, кукурузе и пр.

Режим питания

Для правильного питания недостаточно знать только в каком количестве и в каком виде следует принимать пищу. Очень важно знать, как она должна быть распределена в течение дня, чтобы доставить организму энергию в часы наибольшей его нагрузки.

Соблюдение режима питания создает возможность для ритмичной деятельности органов пищеварения. Питание в разные по продолжительности интервалы времени или же питание при точном соблюдении интервалов, но при различном количестве пищи способствует нарушению ритмичности выделения желудочного сока и приводит к вредным последствиям.

Обычно взрослый здоровый человек принимает пищу три раза в день — утром, в обед и вечером с промежуточным приемом пищи в зависимости от того, когда у него наиболее усиленная работа. Завтрак, которым иной раз пренебрегают, имеет большое значение для правильного питания. После ночного отдыха пищеварительный аппарат находится в хорошем состоянии и готов переварить пищу, принимаемую организмом. Если во время завтрака организму не будет обеспечено достаточное количество калорий для его энергетических нужд, уровень сахара крови уменьшается и имеет место так называемая гипогликемия, которая выражается в усталости, дрожи, потении. А если во время завтрака организму не будет обеспечено достаточно белков (молока и молочных продуктов), высшая нервная система не сможет четко работать и появится рассеянность.

Специалисты по вопросам питания считают, что первый завтрак (до ухода на работу) должен быть достаточно полноценным и сытным. Питание же в течение рабочего дня рекомендуется не слишком обильное, чтобы не перегружать органы пищеварения. Чрезмерная нагрузка на желудок и другие органы вызывает сонливость, понижает работоспособность и производительность труда. Поэтому обед должен быть достаточно плотным, но вместе с тем не следует чрезмерно наедаться. Человек не может полноценно работать ни когда он голоден, ни когда поел слишком плотно. Во время обеда человек должен принимать 40% пищи, необходимой в течение суток.

Ужинать надо за несколько часов до сна. Это правило необходимо особенно строго соблюдать пожилым людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и пр. Ужин должен обеспечить приблизительно 25% необходимых для организма калорий. Он может состоять из постных блюд, преимущественно овощных. Для обогащения ужина белками

хорошо выпивать на ночь стакан кефира, ацидофилина, простокваши.

Следует помнить, что питание должно быть разнообразным и полноценным. Достигается это широким использованием самых различных продуктов.

Надо быть умеренным в еде. Приучите себя не наедаться досыта. Помните, что ощущение сытости несколько отстает от фактического удовлетворения потребности организма в пище. Поэтому постарайтесь выработать привычку вставать из-за стола с желанием еще чуть-чуть поесть. Буквально через несколько минут это чувство проходит. Помните, недоесть лучше, чем переесть.

Постарайтесь приучить себя соблюдать режим питания. Регулярное питание в одни и те же часы дисциплинирует организм, приучает его к определенному ритму, способствует хорошему аппетиту, в результате чего создаются условия для лучшего переваривания и усвоения пищи. Для завтрака, обеда и ужина надо установить определенное время и строго соблюдать его.

И еще. Чтобы всегда иметь здоровый аппетит и обеспечить налаженную работу органов пищеварения, надо систематически заниматься утренней зарядкой, спортом, чередовать умственный труд с физическим.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ САЛАТЫ

Овощные салаты рекомендуется есть круглый год и желательно каждый день. Они не только возбуждают аппетит, но и обогащают рацион ценнейшими минеральными солями, витаминами и другими необходимыми человеку веществами.

Можно ограничить себя в сладких, мучных, жирных блюдах, но только не в овощах. Чем больше едим мы зелени, тем лучше себя чувствуем. Детей также надо приучать к овощам, им особенно нужны витамины.

Салаты хороши и как закуска, и как гарниры, их можно подавать на завтрак, на обед, на ужин.

Аромат зеленым овощам придают содержащиеся в них эфирные масла. Они пробуждают аппетит, способствуют хорошему пищеварению, а значит повышают и усвояемость пищи. А клетчатка, которой богата листовая зелень, стимулирует двигательную функцию кишечника.

Можно дать несколько общих советов по приготовлению салатов. Прежде чем очищать овощи, их моют под струей воды, а морковь, свеклу, редиску желательно потереть щеткой.

Резать и чистить овощи рекомендуется ножами из нержавеющей стали. Кожицу нужно срезать как можно тоньше, ибо под ней находятся самые ценные питательные вещества.

Почти все овощи для салатов надо измельчать — тем мельче, чем плотнее их ткани (в первую очередь это относится к свекле, репе, сельдерею, моркови). Редиску, огурцы, помидоры, лук достаточно нарезать ломтиками, а нежные листочки салата подавать целиком. Перемешать все с частью соуса или заправки в миске, а потом обязательно переложить в салатник, позаботившись, чтобы края ее оставаясь чистыми.

Готовый салат залить сверху остатком соуса.

Можно класть составные части салата слоями, не перемешивая, и заливать соусом только сверху.

Все салаты из сырых овощей следует готовить непосредственно перед подачей на стол: если овощи долго лежат нарезанными, тем более на свету, они теряют и питательную ценность, и вкус.

Соусы и приправы к салатам нужны не только для вкуса. Содержащийся в них жир обволакивает частички овощей тонкой пленкой и охраняет витамины от воздействия кислорода. Заправлять и солить салаты рекомендуется в последнюю минуту

перед подачей на стол. Небольшое количество лимонного сока или уксуса, добавленное в салат сразу же после приготовления, позволит сохранить в нем больше витамина С.

Если увядшие листья салата подержать минут 15 в чуть теплой воде, они снова станут свежими. Другие овощи можно освежить, подержав в холодной воде, куда добавлены 2—3 ложки уксуса, но ценных минеральных веществ и витаминов становится от этого меньше.

Овощи для салата рекомендуется охладить. Нельзя соединять теплые продукты с холодными — от этого салат быстро испортится.

Нельзя приготовлять и хранить салат в металлической посуде — только в эмалированной, керамической, стеклянной.

Салаты разнообразят наше меню, украшают праздничный стол. Украшать салат надо умеренно, чтобы было видно, из чего он состоит. Ко всем салатам подходят украшения из зелени, свежих огурцов, помидоров, перца, редиса. Для украшения молодые листья укропа, петрушки, сельдерея кладут целыми, не измельчая. Огурец нарезают вдоль тонкими ломтиками, сворачивая их в виде воронки.

Если на столе несколько салатов, не следует украшать их одинаково.

Подавать принято в больших салатницах, на блюдах, с которых каждый берет себе на тарелку салатной ложкой или специальным комплектом из двух ложек, или порциями в маленьких салатницах, вазочках, а также на ломтике булки.

Приготовление диетических салатов отличается некоторыми особенностями. Вместо майонеза их надо заправлять растительным маслом, сметаной, вместо уксуса сдабривать соком лимона или лимонной кислотой.

Если врач рекомендует ограничивать соль, то салаты не солят, в винегреты не добавляют соленые огурцы.

При склонности к полноте готовят салаты без картофеля.

Салат «Русский»

Очистить от кожуры и сердцевины яблоко. Нарезать небольшими кубиками вареный картофель; полосками — яблоки, соленые огурцы, предварительно вымоченную и разделанную на филе сельдь, вареное или жареное мясо. Приготовить соус из горчицы, уксуса, хрена, сметаны, мелко нарубленной зелени укропа и залить им салат. Украсить дольками помидоров и яиц, кружочками огурцов.

250 г мяса, 2 огурца, 2 помидора, 2 яйца, 1 яблоко, 2—3 шт. картофеля, 1 сельдь.

Для соуса: 150 г сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень укропа.

Салат «Ленинградский»

Отваренный в мундире картофель очистить, нарезать соломкой, соленые огурцы — кубиками, соединить и заправить майонезом, добавить по вкусу соль и перец. Салат выложить в салатник в виде горки и обложить ломтиками вареной говядины (птицы, колбасы), зеленым горошком, яйцами, консервированными помидорами и фруктами.

500 г мяса (колбасы), 3—4 шт. картофеля, 3—4 соленых огурца, 3—4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 250 г майонеза, 3—4 помидора, 100 г фруктов, зелень, соль по вкусу.

Салат «Аппетитный»

Белокочанную капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, нашинковать. Вареную колбасу (докторскую, любительскую) нарезать тонкими брусочками и смешать с нашинкованной капустой. Поперчить, заправить майонезом. Перемешать, посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 400—500 г белокочанной капусты берут 200 г вареной колбасы, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Салат «Прибой»

Вареные морковь и картофель, сыр, колбасу или ветчину нарезать соломкой, яйцо и соленые огурцы — кубиками, поперчить и заправить майонезом, украсить кусочками сливочного масла, дольками крутого яйца, зеленым горошком, маслинами.

200 г колбасы, 120 г сыра, 1—2 шт. картофеля (80 г), 1 небольшая морковка, 2 огурца, 250 г зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, зелень, соль по вкусу.

Салат «Закуска украинская»

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой, заправить майонезом и лимонной кислотой.

Салат украсить кусочками ветчины, гуся, яиц, огурцов, помидоров и зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

100 г свеклы, 125 г капусты свежей, 1 яблоко, 50 г майонеза, 100 г ветчины, 500 г филе жареного гуся, 1 огурец, 1—2 помидора, 2 яйца, зелень петрушки, лимонная кислота, соль по вкусу.

Салат из риса или фасоли с ветчиной

Промытый рис отварить, промыть кипяченой водой и откинуть на сито. Прибавить ветчину, нарезанную мелкими кубиками, заправить черным перцем, уксусом, майонезом, посолить по вкусу. При наличии добавить зелень, перемешать, выложить в салатник, украсить кружками крутых яиц и мелкими помидорами (можно консервированными).

Аналогичный салат можно приготовить из белой отварной фасоли (не разваривая ее). Способ приготовления тот же, что из риса. Салат из фасоли посыпать сверху натертым на мелкой терке хреном.

Вода для варки риса — 3 стакана, 1 стакан риса, 300 г ветчины, 125 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, перец черный — на кончике ножа, 1 яйцо, 2 помидора, зелень, соль по вкусу.

Салат мясной с рисом

Сварить в подсоленной воде рис, промыть в дуршлаге холодной кипяченой водой. Развести водой сок апельсина (7:1), добавить крахмал, дать закипеть и сразу смешать с майонезом. Нарезать кубиками мясо, разрезать на кусочки апельсин, добавить рис, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить соусом. Подать охлажденным.

300 г майонеза, 2 апельсина, 250 г жареной говядины, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Салат из помидоров с кильками

Помидоры (по возможности одинаковой величины) разрезать пополам (поперек) и удалить мякоть. На покрытую листьями зеленого салата плоскую тарелку положить подготовленные помидоры. В каждую половинку помидора влить немного майонеза, сверху положить филе кильки (без косточек, хвоста, головы), посылать мелко нарубленными яйцами, смешав их с мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

100—150 г килек, 4—5 шт. помидоров, 3—4 ст. ложки майонеза, 1 —2 яйца, 30 г листьев салата, зелень.

Салат с рыбой и овощами

Отварить яйца, картофель, рыбу и мелко нарезать. Добавить соленые или свежие огурцы и помидоры, нарезанные дольками. Все перемешать, заправить майонезом и соусом типа «Южный». Украсить зеленью, посолить по вкусу.

500 г рыбы, 10 шт. картофеля, 3 яйца, 3 соленых или свежих огурца, 2 свежих помидора, 2 ст. ложки соуса «Южный», зеленый салат, соль по вкусу.

Салат-суфле из консервированного тунца

Вынуть из банки и растереть вилкой мясо тунца, желатин растворить в ½ стакана горячей воды, затем добавить ¼ стакана холодной воды, уксус, соль, перец, майонез, перемешать, залить мясо тунца и охладить до загустения массы. Положить лук, сельдерей и петрушку.

Подать с зеленым салатом и майонезом.

1 банка консервов, 5 г желатина, 1 ст. ложка столового уксуса, 50 г майонеза, зелень сельдерея и петрушки, листья салата, соль, перец.

Салат из тунца со свежей капустой

Смешать нашинкованную капусту и нарезанный мелкой соломкой зеленый перец, майонез, лук, мясо тунца, посолить по вкусу.

1 банка тунца, ¼ кочана капусты, 50 г перца, 100 г майонеза, 1 луковица, соль по вкусу.

Салат из печени трески

Печень трески измельчить, мелко нарубить вареные яйца, картофель нарезать кубиками. В подготовленные продукты добавить зеленый горошек, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Салат украсить дольками лимона и мелко нарезанными белками и зеленью.

75 г печени трески, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 яйцо, 1 луковица, 1 шт. картофеля, 2—3 дольки лимона, соль по вкусу.

Салат рыбный закусочный

Скумбрию или филе серебристого хека запанировать в муке и поджарить. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть столовым уксусом и оставить на 20—30 минут. Затеял добавить измельченный лук, сметану, сахар, соль и все перемешать. Салат украсить зеленью петрушки или дольками лимона.

400 г рыбы, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 100 г сметаны, зелень, сахар, соль по вкусу.

Салат из сельди с яблоком

Сельдь вымочить в холодной воде, несколько раз меняя ее. Последний раз положить сельдь в молоко, затем выпотрошить, очистить от костей и нарезать на кусочки. Нарезать кубиками соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца, яблоки. Добавить нашинкованный репчатый лук и все перемешать с майонезом.

2 сельди, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 125 г майонеза.

Сельдь со свеклой и яблоками

Сельдь, маринованную свеклу, вареный картофель, свежие яблоки, сваренные вкрутую яйца нарезать небольшими кусочками.

Желтки трех сваренных вкрутую лиц растереть со сметаной и добавить сок лимона или столовую ложку уксуса. Все хорошо перемешать. Украсить салат зеленью.

1 сельдь, 1 свекла, 3 шт.-картофеля, 2 яблока, 3 яйца (в салат идут белки, а желтки в заправку), 4 ст. ложки сметаны, сок 1 лимона, зелень.

Салат «Зима»

Отварной картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук — полукольцами, вареную морковь кружочками, консервированный сладкий перец — соломкой, зеленый лук, соленую сельдь — мелкими кусочками, яйца порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, если нужно, посолить и все перемешать. Затем все сложить горкой в салатницу, украсить зеленью, морковью.

1 сельдь, 2—3 шт. картофеля, 1—2 соленых огурца, 1-2 луковицы, пучок зеленого лука, 2 стручка перца, 1 морковка, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Салат «Рассолс»

Отварной картофель, соленые или свежие огурцы, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Таким же образом нарезать отварную говядину, сельдь, сваренные вкрутую яйца.

Салат заправить соусом, который готовится из смеси сметаны, горчицы, уксуса и мелко нарезанной зелени.

1 сельдь, 175 г говядины, 2 шт. картофеля, 2 огурца, 2—3 яйца, ½ яблока.

Для соуса: 80 г сметаны, 1 яйцо, 2 чайные ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень петрушки, укропа, зеленый лук.

Салат «Ассорти»

Картофель, огурцы, морковь и лук мелко нарезать, добавить зеленый горошек. Заправить майонезом. Уложить горкой в салатник и снова залить майонезом. На горке и вокруг нее разложить кильки, шпроты, маленькие кусочки сыра, колбасы, ветчины.

40 г шпрот, 40 г кильки, 40 г осетрины (или другой рыбы), 20 г копченой колбасы, 20 г сыра, 20 г ветчины, 1 яйцо, 1—2 шт. вареного картофеля, 2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 30 г зеленого горошка, 20 г зеленого лука, 60 г майонеза.

Салат овощной с креветками

Отварить и очистить креветки. Отварные картофель и морковь нарезать ломтиками, добавить мясо креветок, мелко нарезанные свежие помидоры и огурцы. Заправить майонезом и перемешать. В салат можно добавить измельченные петрушку и укроп.

2—3 шт. картофеля, 1 морковь, 400 г креветок, 2 помидора, 2 огурца, 150 г майонеза.

Салат рисовый с креветками

Сварить рассыпчатый рис, охладить. Отварить и очистить креветки. Смешать мясо креветок, зеленый горошек, рубленые яйца с рисом и заправить майонезом.

100 г риса, 400 г мяса креветок, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 150 г майонеза.

Салат из кальмара

Мясо кальмара нарезать кубиками, так же нарезать сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, перемешать и залить майонезом, еще раз перемешать, выложить горкой в салатницу и украсить зеленым луком.

250 г консервированного кальмара, 5 шт. яиц, 50 г зеленого лука, 150 г майонеза.

Салат из кальмара с картофелем

Свежемороженного кальмара залить горячей водой на 2—3 минуты и снять с него кожицу. Затем отварить в подсоленной воде в течение 3—4 минут, охладить, нарезать соломкой. Мелко нарезать отварной картофель, морковь, соленые огурцы, добавить зеленый горошек. Все овощи смешать с кальмаром, залить майонезом, посолить, поперчить. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца.

150—200 г кальмара, 3—4 шт. картофеля, 2—3 вареные моркови, 1—2 соленых огурца, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 яйцо, перец, соль по вкусу.

Салат из кальмара с рисом

Мелко нарезать мясо вареного или консервированного кальмара, сваренные вкрутую яйца. Отварить рис, дать остыть, смешать с кальмаром и яйцами, добавить майонез или сметану, соль и перец по вкусу.

200 г кальмара, 2 яйца, 100 г риса, 100 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Салат весенний с картофелем

Свежие помидоры, огурцы, зеленый лук, а также вареный картофель нарезать тонкими ломтиками. Овощи посыпать солью, полить сметаной и хорошо перемешать. Для остроты можно смешать сметану с соусом «Южный». Салат украсить дольками крутого яйца, свежего помидора, листиками салата.

3 помидора, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 3—4 шт. картофеля, 200 г сметаны, 2 яйца, соль.

Весенний салат с редисом

Нарезать тонкими кружочками редиску, огурцы, мелко нарубить лук, крупные листья салата, посолить и перемешать со сметаной. Уложить в салатник, украсить мелкими листьями салата и красными пластинами редиса. Сверху посыпать укропом.

2—3 пучка редиса, 1—2 огурца, 1 пучок зеленого салата, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны, 2—3 веточки укропа.

Летний салат

Очистить сладкий стручковый перец от зерен и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, огурцы кружками, нашинковать лук. Приготовить приправу и все вместе тщательно перемешать.

4 стручка перца, 1 огурец, 500 г помидоров, 1 луковица.

Для приправы: 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока (уксуса), 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Салат «Лето»

Молодой картофель промыть в нескольких водах и отварить. Сварить вкрутую яйца. Картофель, огурцы, помидоры, зеленый лук мелко нарезать, добавить фасоль или горошек, нарезать дольками яйца, добавить сметану, соль, перемешать и выложить в салатницу горкой. Украсить.

5—6 шт. молодого картофеля, 2—3 огурца, 2—3 помидора, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки вареной фасоли или консервированного зеленого горошка. 2 яйца, 250 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Салат крестьянский

Сварить, а затем очистить от кожуры картофель, свежие помидоры и огурцы, лук нарезать ломтиками и заправить растительным маслом, уксусом, посолить, поперчить черным молотым перцем.

10 шт. картофеля, 5 помидоров, 2 огурца, 1 —2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

Десертный салат

Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, добавить несколько долек апельсина или лимона, уложить в салатницу, посыпать сахарной пудрой и измельченными орехами. Вместо орехов можно заправить салат сырыми желтками, растертыми с сахарной пудрой.

5—6 яблок, 1 апельсин или лимон, 1 ст. ложка сахарной пудры, 50 г орехов (2 сырых желтка).

Салат из свежей капусты с медом

Капусту нашинковать, растереть до появления сока, добавить сахар, сок лимона, сок ревеня, мед.

300 г капусты, 1 чайная ложка сахара, сок половины лимона, 4 чайные ложки сока ревеня, 1 ст. ложка меда.

Салат «Здоровье»

Сырую морковь, яблоки, огурцы помыть, очистить от кожицы. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Морковь и яблоки натереть на крупной терке. Листья салата перебрать, помыть и порезать на 3—4 части. Все эти овощи положить в миску, добавить соль, сахар, сметану, лимонный сок, все перемешать, а затем уложить горкой в салатник. Вместо лимонного сока можно взять лимонную кислоту, разведенную в кипяченой воде (4—5 кристалликов на 1 чайную ложку воды). Сверху на салат положить нарезанные тонкими ломтиками помидоры.

2 огурца, 2 морковки, 1 яблоко, 2 помидора, 100 г. листьев салата, 100 г сметаны, сок ½ лимона, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Овощной салат с горчицей

Сваренные овощи охладить и нарезать мелкими кубиками. Сырой лук и перец, а также очищенный огурец нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Все измельченные продукты смешать и приправить по вкусу солью, сахаром, горчицей и лимонным соком. Добавить майонез и перемешать. В салат добавить зелень петрушки.

2 моркови, 2 корня петрушки, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, сок 1 лимона, соль, сахар, перец, 100 г сыра, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица.

Салат любительский

Сварить в мундире и очистить картофель, нарезать продолговатыми кусочками, перец — тонкими полосками, удалив плодоножку и семена, огурцы — соломкой. Добавить нарезанную кольцами луковицу. Подготовленные продукты сложить в миску, залить майонезом, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать зеленью петрушки и укропа.

Этот салат можно приготовить по-другому, заменив огурцы антоновскими яблоками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать соломкой. Все остальные приготовить так, как указано выше.

3 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 3 шт. перца болгарского зеленого, 1 шт. перца красного, 1 большая луковица, 100 г майонеза, зелень петрушки, укроп.

Салат из свежей капусты со сметаной

Размять на доске скалкой мелко нашинкованную капусту, выложить на блюдо и оставить на 3 часа. Затем добавить сметану, соль, сахар и лимонный сок. Вместо сметаны салат можно заправить соком клюквы или красной смородины и подсолнечным маслом.

300 г капусты, 4 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара, сок половины лимона.

Салат «Мечта»

Огурцы, морковь, капусту нарезать мелкой соломкой. Еще мельче нарезать корень сельдерея, предварительно очищенный (или редиску), зеленый лук и чеснок. Сложить все в эмалированную миску, полить соком лимона. Яблоки нарезать дольками, оставляя часть их для украшения салата. Все фрукты и овощи перемешать, добавить соль, сахар, сметану и майонез и снова перемешать. Затем выложить горкой в салатник и украсить дольками яблок, огурца, зеленью.

2—3 огурца, 2 моркови, ¼ кочана капусты, 1 корень сельдерея (или несколько редисок), 100 г зеленого лука, 1 яблоко, половина лимона, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, сахар по вкусу.

Салат из капусты с яблоками

Капусту нашинковать, слегка посолить и потереть с солью руками, переложить в кастрюлю и поставить в холодное место на 1—2 часа. Перед тем как подать на стол, добавить мелко натертые яблоки, сбрызнуть соком лимона или уксусом, заправить сметаной.

Средний кочан капусты, 2—3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, соль по вкусу.

Салат «Подлипки»

Свежую белокочанную капусту нашинковать соломкой и перетереть с солью. Морковь и свежие огурцы тоже нарезать соломкой. Все смешать, заправить салатной заправкой (сметану растереть с крутыми яичными желтками, лимонной кислотой, сахарным песком).

При подаче салат посыпать зеленью, смешанной с покрошенным яичным белком.

300 г капусты, 1 —2 моркови, 1—2 огурца, 1—2 ст. ложки сметаны, половина яйца, 1—2 чайные ложки сахара, лимонная кислота по вкусу.

Салат из капусты с морковью

Капусту нашинковать, морковь и яблоки натереть на терке, прибавить к капусте, перемешать со сметаной, заправить рассолом, посыпать зеленью, перцем, сахаром, солью.

400 г белокочанной капусты, 150 г моркови, 100 г яблок, 5 ст. ложек сметаны или ацидофилина, кефира, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, рассол из квашенной капусты, соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови, яблок и редьки

Очищенные морковь, яблоки, редьку натереть на крупной терке, сложить в миску, добавить нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, заправить салатной заправкой (растительное масло, уксус или сок лимона, сахарный песок, соль,) молотый перец).

2-3 морковки, 2 яблока, 1 маленькая редька, ¼ кочана капусты (200 г), зелень петрушки по вкусу.

Для заправки: 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка столового уксуса или лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу.

Салат из свежей капусты с морковью и редькой

Полкочана капусты нашинковать и обдать кипятком, сырую морковь (четверть количества капусты), черную редьку (треть количества капусты), корень петрушки (натереть на терке) посолить, посыпать красным молотым перцем, добавить нарезанный лук. Подкислить соком лимона или лимонной кислотой. Посолить по вкусу, добавить сахар, заправить подсолнечным маслом.

300 г капусты, 75 г моркови, 100 г редьки, 1 корень петрушки, перец на кончике ножа, 1 луковица, сок ½ лимона, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки масла подсолнечного, соль по вкусу.

Салат из капусты с зеленым горошком

Мелко нарезать небольшой кочан капусты, зеленый лук, добавить натертую на терке морковь, зеленый горошек, мелко нарезанные огурцы, черный перец по вкусу — все перемешать хорошо и залить майонезом.

300 г капусты, 50 г зеленого лука, 1 морковка, 1 стакан горошка, 2 свежих огурца, 125 г майонеза, перец на кончике ножа.

Салат из репы, капусты и моркови

Морковь и репу натереть на терке, смешать с мелко нарубленной капустой, добавить мед и клюкву. По желанию — посолить.

3—4 шт. репы, 2—3 морковки, 100 г капусты, 3 ст. ложки меда, 1/3 стакана клюквы.

Салат из капусты и свеклы

Тонко нашинковать капусту, посолить и растереть руками, смешать с нарезанной печеной свеклой. Добавить сахар, разведенный водой лимонный сок и заправить растительным маслом.

200 г капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, соль.

Салат витаминный

Натереть на крупной терке очищенную и вымытую морковь. Нарезать тонкими ломтиками огурцы (соленые или свежие), яблоки. Перемешать с нарезанной «лапшой» консервированной или маринованной морской капустой, посолить. Заправить сметаной или майонезом и перемешать. Выложив горкой в салатник, украсить салат дольками яйца, зеленью петрушки.

100—150 г морской капусты, 1—2 свежих или соленых огурца, 2—3 моркови, 1—2 яблока, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки сметаны или майонеза, зелень петрушки.

Салат «Северный»

Свежую капусту нашинковать мелкой соломкой и протереть с солью. Нарезать мелкими кубиками отварной картофель, лук и натереть на терке дольку чеснока. Мелко нарубить соленые грибы (можно грузди, волнушки, рыжики) и хорошенько все перемешать. Заправить растительным маслом, выложить салат горкой и украсить клюквой.

100 г свежей капусты, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки брусники или клюквы.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую капусту, морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, перец, сахар.

1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 луковица, ½ стакана сметаны, сахар, соль, уксус, перец по вкусу.

Салат из свежей капусты, яблок со сметаной (диетический)

Капусту очистить, вымыть, мелко нашинковать соломкой, потереть с солью и лимонной кислотой до выделения сока, отжать. Яблоки очистить, нашинковать, капусту и яблоки посыпать сахаром, хорошо перемешать, выложить горкой в салатник и заправить сметаной.

300 г белокочанной капусты, 200 г яблок, 20 г сахара, 100 г сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Салат из квашеной капусты

В квашеную капусту добавить нашинкованную в виде стружки свежую морковь, полить сметаной, в которую добавлены соль, сахар, мелко нарезанный лук, все перемешать и выложить в салатник.

100 г квашеной капусты, 1 морковка, 1 небольшая луковица, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты

Очищенную краснокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой. Ошпарить кипятком, слить воду, дать постоять несколько часов. После этого капусту отжать, выложить в салатник, сбрызнуть уксусом, посолить и заправить растительным маслом.

1 кочан капусты, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Салат из цветной капусты

Капусту хорошо промыть, разделить на отдельные соцветия, отварить в соленой воде (следить, чтобы не разварилась), откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем переложить капусту в салатник, залить уксусом и растительным маслом.

300 г капусты, 2 ст. ложки-уксуса, 3 ст. ложки масла.

Салат из капусты кольраби

Капусту очистить от кожуры, натереть на крупной терке, помидоры мелко нарезать. Капусту посолить, смешать с помидорами и поставить в холодное место. Через полчаса тонко нарезать лук, смешать с приготовленной капустой, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Этот салат можно заправить также растительным маслом или майонезом.

1 шт. кольраби, 1 луковица, 2 помидора, зелень укропа, 100 г сметаны, соль.

Свекольный салат

Свеклу вымыть и испечь в духовом шкафу. Затем очистить, нарезать ломтиками и опять поставить в духовой шкаф. Когда свекла будет готова и остынет, разложить на тарелки, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым или репчатым луком, посолить, залить уксусом и растительным маслом. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

300 г свеклы, 1 чайная ложка уксуса, 50 г лука, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки.

Салат из свеклы и яблок со сметаной

Свеклу вымыть, сварить, охладить, нашинковать соломкой. Яблоки очистить, убрать сердцевину, нашинковать, соединить со свеклой, заправить лимонной кислотой, сахаром, добавить половину сметаны.

Выложить в салатник горкой, украсить дольками яблок и полить оставшейся сметаной.

300 г свеклы, 200 г яблок, 20 г сахара, 100 г сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Свекла в сметане

Испечь красную свеклу, очистить, нарезать поперек тонкими ломтиками. Добавить тертый лук, растертый с солью чеснок, сахар, сметану, соль, уксус по вкусу.

300 г свеклы, 200 г сметаны, 3 луковицы, 2—3 дольки чеснока, по 1 ст. ложке натертого хрена и сахара, уксус и соль по вкусу.

Свекла с хреном

Некрупную, тщательно вымытую (лучше всего щеткой под струей воды) свеклу сварить. После охлаждения очистить и нарезать мелкими ломтиками, перемешать с натертым хреном, заправить уксусом, солью и сахаром по вкусу.

600 г красной свеклы, 1—2 ст. ложки тертого хрена, уксус, соль по вкусу.

Свекла с орехами и чесноком

Мелко нарезать печеную или вареную свеклу, тщательно измельчить очищенные грецкие орехи. Растереть с солью чеснок и немного стручкового перца.

Все развести уксусом, влить растительное масло, размешать, посыпать зеленью петрушки. Уксус и масло можно заменить майонезом.

1 кг свеклы, 1 стакан орехов, 3 дольки чеснока, 1 шт. перца стручкового, 3 ст. ложки уксуса столового, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из свеклы и баклажан

Натереть на терке крупную красную свеклу, добавить растительное масло, столовый уксус и, закрыв крышкой, тушить. Баклажаны запечь, очистить, мелко нарезать и смешать со свеклой, добавив еще масла. Можно добавить репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

400 г свеклы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столового уксуса, 400 г баклажанов, 5—6 перышек зеленого лука, соль, перец по вкусу, несколько веточек петрушки.

Свекла с черносливом

Печеную свеклу нарезать ломтиками, стаканом кипятка залить хорошо промытый чернослив, добавить сахар. Как только чернослив станет мягким, очистить его от косточек, перемешать со свеклой и влить черносливовый настой. В этот салат можно добавить охлажденный вареный рис.

Можно заправить его майонезом или сметаной.

500 г свеклы, 200 г чернослива, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан вареного риса.

Салат из свекольной ботвы

Свежую свекольную ботву порубить, зеленый салат мелко нарезать, добавить немного укропа и петрушки, столовую ложку подсолнечного масла. Взбить яйцо с соком лимона и заправить салат. Кстати, свекольная ботва куда полезнее, чем сама свекла. Она содержит больше ценных веществ и витаминов.

300 г свекольной ботвы, 200 г зеленого салата, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки, ½ лимона, 1 яйцо, 1 ложка подсолнечного масла.

Салат из моркови и яблок

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке (или нарезать соломкой). Морковь и яблоки смешать, добавить половину сметаны, все перемешать, выложить в салатник и полить оставшейся сметаной.

300 г морковки, 250 г яблок, 100 г сметаны, 20 г сахара.

Салат из моркови, горошка и яблок

Тертую морковь смешать с консервированным зеленым горошком, нарезанными яблоками, сахаром и сметаной.

2 морковки, 1 яблоко, 50 г горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ½ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Салат из моркови, яблок и хрена

Морковь и хрен натереть на мелкой терке, яблоки — на крупной, перемешать со сметаной, солью и сахаром.

3—4 морковки, 2 яблока, 50 г хрена, 100 г сметаны, соль, сахар по вкусу.

Салат из моркови с чесноком

Промыть морковь в холодной воде, тщательно очистить и натереть на крупной терке. Мелко порубить чеснок, смешать с морковью, поперчить, залить майонезом или сметаной и еще раз все тщательно перемешать и выложить в салатник. Сверху салат полить сметаной, а вокруг уложить колбасу, нарезанную кружочками.

3—4 морковки, 100 г майонеза или сметаны, 2—3 дольки чеснока, 50 г колбасы, перец, соль по вкусу.

Салат из моркови и огурцов

Очищенную морковь натереть на крупной терке, огурцы очистить и нарезать брусочками. Перемешать все с укропом и сметаной, добавив по вкусу соль и сахар.

3—4 морковки, 3 огурца, 2 ст. ложки укропа, ½ стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать и посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем).

2 морковки, 2—3 ст. ложки меда, столько же очищенных орехов.

Салат из сладкого стручкового перца

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши и смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом.

250 г перца, 250 г помидоров, 1 луковица, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1—2 ст. ложки растительного масла, немного уксуса.

Салат из красного перца

Красный перец нарезать тонкими кусочками, полить уксусом или лимонным соком, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью петрушки.

300 г красного перца, 30 г растительного масла, уксус или лимонная кислота по вкусу, петрушка, щепотка сахара.

Салат из кабачков

Кабачок разрезать вдоль, очистить сердцевину и нарезать обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками. Смешать мелко нарезанный лук с кабачками. Для того чтобы приготовить заправку, растереть чеснок, добавить растительное масло, горчицу, зелень, соль, перец, сахар по вкусу.

1 кабачок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени, 3 ст. ложки сметаны, перец, соль по вкусу.

Салат из редиса и зеленого лука

Белый редис очистить от кожицы, с красного срезать ботву и корень. Промытый редис нарезать тонкими кружочками, смешать с нашинкованным зеленым луком. Сверху положить кружочки крутых яиц и заправить подсоленной сметаной.

200—300 г редиса, 50—75 г зеленого лука, 1 —2 яйца, ¾ стакана сметаны, соль по вкусу.

Салат из редьки

Очистить редьку, тщательно промыть холодной водой и на 15—20 минут погрузить в холодную воду. Затем натереть на крупной терке и заправить растительным маслом, уксусом. Украсить ломтиками зеленого салата и посыпать зеленью.

Можно добавить к салату мелко нарезанный, поджаренный на растительном масле лук или натертую на терке сырую морковь, яблоко. Салат с морковью, яблоками лучше заправлять не маслом, а сметаной или майонезом, добавить в него немного сахара.

300 г редьки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зеленый салат, зелень петрушки, соль.

Салат из редьки с капустой

Нарезать мелкими кубиками редьку, прибавить нашинкованную капусту, подсолнечное масло, мелко размолотые сухари, соль.

200 г редьки, 100 г капусты, 4 ст. ложки подсолнечного масла, ½ стакана сухарей, соль по вкусу.

Салат «Снежок»

Натереть на крупной терке очищенную редьку. Смешать с сильно охлажденным и тоже натертым на терке сливочным - маслом. Сверху посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу.

200 г редьки (можно редиски), 50 г масла, соль.

Салат картофельный с грибами

Нарезать кусочками отварной картофель и маринованные грибы, перемешать, посолить, добавить немного сахара и заправить растительным маслом. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

200 г грибов, 2 шт. картофеля, 1 луковица.

Салат из свежих сыроежек

Молоденькие крепенькие сыроежки поварить 3—5 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и разрезать на 2—4 части. Добавить нарезанный полукольцами репчатый или мелко нарубленный зеленый лук, перемешать и заправить растительным маслом. Подать с горячим отварным картофелем.

300 г сыроежек, 1 луковица или пучок зеленого лука, 3 ст. ложки подсолнечного масла.

Салат из свежих белых грибов

Сваренные грибы нарезать дольками, посыпать черным молотым и красным перцем, полить растительным маслом и сбрызнуть уксусом. На вершину салатной горки можно положить веточку брусники.

300 г грибов, 1 ст. ложка уксуса, растительное масло — 2 ст. ложки, перец по вкусу.

Салат из фасоли со сметаной

Фасоль отварить в несоленой воде до готовности, остудить. К сметане добавить готовую горчицу, хорошо перемешать и заправить фасоль. Соль по вкусу.

500 г фасоли, 100 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.

Салат из картофеля с майонезом

Картофель отварить в мундире, дать остыть, очистить от кожуры и мелко нарезать кубиками. Мелко режут и репчатый лук с петрушкой. Все смешать с картофелем и заправить майонезом.

6—8 шт. картофеля, 1 луковица, пучок петрушки, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Салат картофельный с луком и чесноком

Отварить картофель в мундире. Очищенный чеснок истолочь в ступке, разбавить бульоном или кипяченой водой. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук до лимонного цвета. Нарезать картофель, добавить в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

1 кг картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана воды или бульона.

Зеленый салат

Листья салата отделить один от другого, хорошо промыть в холодной воде и оставить на некоторое время в дуршлаге, чтобы стекла вода. Если листья очень большие, их можно порезать. Салат заправить незадолго до подачи на стол. Из растительного масла, уксуса или лимона, соли и толченого перца приготовить соус. Можно прибавить немного горчицы, но ее предварительно нужно растереть и вливать медленно растительное масло, лимонный сок или уксус. По желанию салат можно заправить сметаной.

200 г салата, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, 2—3 ст. ложки сметаны, соль, перец, горчица по вкусу.

Зеленый салат с огурцами и помидорами

Мелко нарезать овощи и заправить их уксусом, маслом, посолить, добавить сахар. Украсить листьями салата и дольками яйца.

200 г зелени салата, 2 соленых и 2 свежих огурца, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, пучок зеленого лука, по 1 ст. ложке зелени петрушки и укропа, 1 яйцо, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

Салат из сельдерея

Корни сельдерея, которые не уступают его зелени по питательной ценности, очистить от кожуры, мелко нашинковать вместе с зеленью, перетереть с солью, заправить майонезом.

Особенно рекомендуется эта закуска людям истощенным, с плохим аппетитом, у которых понижено содержание гемоглобина в крови.

300 г сельдерея, 100 г майонеза, соль.

Салат из свежих огурцов с простоквашей

Огурцы хорошенько вымыть, очистить от кожуры и разрезать на мелкие продолговатые дольки. В простоквашу влить растительное масло, положить мелко нарезанный укроп и тщательно размешать. Нарезанные огурцы посолить, положить в простоквашу, слегка размешать и подать на стол.

2—3 свежих огурца, 1 стакан простокваши, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка укропа, соль по вкусу.

Салат из соленых огурцов

Соленые или консервированные огурцы и сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками. Так же, но мельче порубить репчатый лук и яблоко. Все это смешать и выложить на блюдо. Растереть с солью чеснок, добавить его в майонез и этой смесью полить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

250 г огурцов, 2 яйца, 1 большая луковица, 1 яблоко, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука.

Салат из помидоров

Погрузить на минуту большие, не слишком зрелые, помидоры в кипящую воду. Потом снять кожицу и нарезать кружками.

Посолить, поперчить и заправить лимонным соком, растительным маслом. Поставить на час в холодное место.

3—4 помидора, перец на кончике ножа, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Салат из свежих помидоров с брынзой

Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, брынзу — натереть на крупной терке. Все смешать и посыпать мелко нарезанной зеленью. Этот салат ничем заправлять не нужно.

5—6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень петрушки, укропа.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук репчатый — тонкими кольцами, чеснок истолочь, грецкие орехи мелко нарезать. Чеснок лучше истолочь вместе с солью и растительным маслом.

В салатник положить помидоры, на них кольца лука, посолить, поперчить и перемешать с толченым чесноком, подсолнечным маслом и нарезанными орехами. До подачи салата на стол поставить его в холодильник.

4—5 помидоров, 1 луковица, ½ стакана измельченных грецких орехов, 2—3 дольки чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Салат из помидоров и яиц

Помидоры, репчатый лук и яйца нарезать кружочками и, чередуя их между собой, уложить в салатник, посыпать солью, перцем, полить сметаной. Сверху украсить мелко нарубленным укропом.

В этот салат можно положить нарезанные кружочками или ломтиками свежие огурцы.

3—4 помидора, 1—2 яйца, 1 луковица, 3—4 ст. ложки сметаны, соль, перец по вкусу.

Салат из помидоров и яиц по-французски

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, посолить, поперчить и полить соусом, посыпать зеленью петрушки.

300 г помидоров, 2 яйца, пучок петрушки, перец, соль по вкусу.

Для соуса: 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль по вкусу.

Сербский салат из огурцов и помидоров

Помидоры, огурцы, лук, стручковый перец мелко нарезать (особенно лук и перец), добавить нарубленную зелень петрушки, подсолнечное масло, уксус и поставить на час в холодильник.

3 помидора, 1 огурец, 3 луковицы, стручок острого перца, 2 ст. ложки зелени петрушки, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 чайные ложки уксуса, соль по вкусу.

Салат из помидоров и огурцов

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить слоями — слой помидоров, слой огурцов, пересыпая мелко нарезанным репчатым луком. Не перемешивать, а только полить каждый слой в отдельности соусом, подготовленным из растительного масла, уксуса, соли, перца.

По 500 г свежих огурцов и помидоров, 1—2 луковицы.

Для соуса: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, перец, соль по вкусу.

Салат из лука-порея

Очистить стебли лука, помыть, нарезать кусочками длиной 3—4 см и отварить в подсоленной воде. Смешать подсолнечное масло с лимонным соком или уксусом, черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и 1 — 2 столовыми ложками воды, оставшейся после варки, залить этим соусом лук. Можно залить и майонезом.

3—4 стебля лука-порея, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Салат из зеленого лука

Зеленый лук очистить, тщательно промыть, нарезать кусочками, посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной.

200 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки сметаны или 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, молотый перец, соль, горчица по вкусу.

Салат из зеленого лука с творогом

Мелко нарезать зеленый лук, смешать его с творогом или с нарезанным неострым и мягким сыром, посолить по вкусу и обильно полить сметаной.

150 г зеленого лука, 300 г творога (сыра), 1 стакан сметаны.

Салат из репчатого лука

Нарезать очищенный репчатый лук (можно ошпарить его крутым кипятком, чтобы исчезла горечь) и кислые яблоки, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Соль, сахар, перец по вкусу.

3—4 луковицы, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука.

Салат из лука, капусты я яиц

Белокочанную свежую капусту нарезать соломкой и перетереть с солью так, чтобы появился сок. Мелко нарезать репчатый лук, крутые яйца нарезать кружочками, добавить соль, растительное масло, лимонную кислоту и перемешать. Сверху посыпать зеленью.

80—100 г свежей капусты, 1 луковица, 1—3 яйца, 2 ст. ложки масла, соль, лимонная кислота по вкусу.

Салат из сыра с чесноком

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками и перемешать с мелко нарезанным луком. В тарелке растереть порубленные дольки чеснока с солью. Все компоненты перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде около часа.

300 г сыра типа «Российский» или «Голландский», 3 яйца, 20 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Оригинальный салат из сыра

Твердый сыр (швейцарский, голландский, советский) натереть на крупной терке, полить майонезом, перемешать. Выложить в салатник горкой, полить сметаной и украсить сверху дольками овощей или фруктов (свежих или консервированных).

500 г сыра, 250 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2—3 сливы или 1 яблоко.

«Салат «Сырок»

Плавленые сырки, лучше твердых сортов, натереть на крупной терке. Смешать с зеленым горошком и измельченными крутыми яйцами. Заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник горкой, украсить дольками яблок, клюквой, брусникой.

2 плавленых сырка, 250 г зеленого горошка, 3 яйца, 250 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Сыр пряный с луком и яйцом

Сыр осторожно растопить в эмалированной посуде, добавляя постепенно мясной бульон (можно рыбный) или теплую воду, прокипяченную с луковой кожурой, чтобы сыр приобрел консистенцию очень густой сметаны. Затем добавить аджику, чеснок, перец, укроп и хорошо размешать. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в подсолнечном масле и смешать с сырной массой.

Полученной массой намазать ломтики черного хлеба. В более жидком состоянии ее можно использовать как подливку к отварной горячей рыбе.

2 плавленых сырка, 1 чайная ложка аджики, 4 дольки чеснока (мелко нарезанных), 2—3 горошины черного перца, ½ чайной ложки соли, 2 луковицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 чайная ложка сухого укропа, 1 яйцо.

Салат из слив и яблок

Сливы и яблоки взять в равной пропорции, нарезать некрупно, заправить сырым яичным желтком, растертым с сахаром.

200 г фруктов, 1 желток, 1 ст. ложка сахарного песка.

Салат из груш и яблок

Груши и яблоки нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке и залить сливками. Можно подкислить этот салат соком черной смородины. Подать к мясу.

300 г яблок, 300 г груш, 50 г сливок, 50 г сока черной смородины.

Салат из яблок и помидоров

Помидоры слегка облить кипятком, потом холодной водой и снять с них кожицу. Нарезать помидоры и яблоки, очищенные от кожи и сердцевины, мелкими кружками, а лук и перец — соломкой. Смешать, добавить по вкусу соль, сахар, сок 1 лимона, полить сметаной. Подать к жареной или тушеной птице.

2—3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 1 стручок сладкого красного перца, 50 г сметаны, сок 1 лимона, сахар, соль по вкусу.

Салат из фруктов

Вымытые фрукты (подобрать различные фрукты по сезону) очистить от кожицы, нарезать дольками без зерен и сердцевины и сложить в блюдо. Перед подачей на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами — вареным черносливом, виноградом и ягодами.

Вместо фруктов можно брать различные ягоды — землянику, клубнику, чернику, смородину и другие, но обязательно в сочетании с яблоками.

Подать к холодному жареному или вареному мясу, телятине, дичи, а также как самостоятельное блюдо.

300 г фруктов, 125 г майонеза, сок ½ лимона, 1 чайная ложка сахарной пудры, цедра ½ апельсина, 200 г фруктов или ягод.

Салат из яблок, чернослива и мандаринов

Яблоки очистить от кожицы, нарезать крупной соломкой. Мандарины разделить на дольки. Чернослив промыть, довести до кипения, охладить в отваре и нарезать дольками. Перемешать и заправить сметаной, майонезом по вкусу, посыпать сахарной пудрой. Украсить веточками сельдерея, черносливом.

2—3 яблока, 3 мандарина, 100 г чернослива, по ¾ стакана сметаны и майонеза, 10 г сахарной пудры, сельдерей.

Салат из яблок, моркови и изюма

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой. Распарить изюм и добавить в салат. Все заправить сметаной и перемешать.

3—4 моркови, 3 яблока, по ½ стакана изюма и сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Салат «Праздничный»

Яблоки и морковь натереть на мелкой терке, мелко нарубить зеленый лук. Уложить в глубокое блюдо слоями одинаковой толщины (сантиметра 2—3) зеленый лук, яблоки, морковь. Сверху залить майонезом.

4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука, 150 г майонеза.

Салат из дыни и арбуза с фруктами

Мякоть дыни и арбуза нарезать кубиками, сливы — дольками, салат нашинковать. Добавить виноград, сметанный соус и все перемешать. Украсить листьями салата и фруктами.

По 100 г арбуза, дыни, сливы, винограда, 40 г зеленого салата, ¾ стакана сметанного соуса.

Салат из черной смородины и моркови

Морковь, лучше каротель, натереть на крупной терке, добавить полстакана очищенной от плодоножек черной смородины, немного нарезанной зелени петрушки, посолить, заправить сметаной.

2 моркови, ½ стакана черной смородины, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1—2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

ВИНЕГРЕТЫ
Винегрет «Весенний» диетический

Картофель, свеклу, морковь отварить в отдельности и, остудив, нарезать мелкими ромбиками. Яблоки, салат зеленый и свежие огурцы очистить и нарезать кубиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить. Овощи смешать с рубленым яйцом и заправить растительным маслом. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить листьями салата и нашинкованным зеленым луком.

3—4 шт. картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 1 пучок зеленого салата, 2 яйца, 50 г растительного масла.

Винегрет с морской капустой

Нарезать тонкими ломтиками огурцы, вареный картофель, свеклу и морковь. Добавить нашинкованный лук и морскую капусту. Заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем, солью и все перемешать.

100 г морской капусты (консервированной), 1 морковка, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, сахар, перец, соль по вкусу.

Винегрет из овощей

Отдельно отварить картофель, морковь и свеклу. Затем овощи остудить, очистить и нарезать мелкими кусочками или кубиками. Все смешать, добавить мелко нарезанные соленые огурцы, лук, перец, соль, сахар. Заправить растительным маслом с уксусом или сметаной. Переложить все в салатник.

Украсить винегрет дольками крутого яйца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленым горошком. Соленые огурцы можно заменить квашеной капустой. Хорошо добавить в винегрет свежие овощи (листья зеленого салата, огурцы, яблоки), а также маринованные или соленые грибы, вареную фасоль.

3—4 шт. картофеля, 2 свеклы, 2 моркови, 1—2 соленых огурца, или 150 г квашеной капусты, 2—3 ст. ложки масла или 2/3 стакана сметаны, 1—2 ст. ложки уксуса, соль, перец, сахар по вкусу.

Винегрет с фасолью и грибами

Вареные свеклу и картофель нарезать кубиками и перемешать с вареной фасолью. Добавить мелко нарезанные соленые грибы и огурцы, сок лимона, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.

2 свеклы, 3 шт. картофеля, 1 стакан фасоли, 200 г грибов, 2—3 огурца, 200 г майонеза или ½ стакана растительного масла, сок ½ лимона, соль по вкусу.

Винегрет с сельдью

Сельдь вымочить, очистить от кожи и костей. Вареные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками, заправить майонезом, уксусом, перемешать и выложить горкой в салатник. Сверху положить кусочки сельди. Украсить дольками или кружочками сваренного вкрутую яйца, листьями зеленого салата.

Вместо сельди можно использовать салаку, кильку, хамсу.

1 сельдь, 2—3 шт. картофеля, 1 свекла, 1 морковка, 2—3 огурца, 1 яйцо. 150 г майонеза, зеленый салат, уксус, соль по вкусу.

Винегрет с копченой сельдью

Вареные свеклу, картофель, морковь, соленый огурец нарезать мелкими кубиками, филе копченой сельди — ровными тонкими кусочками, добавить квашеную капусту, мелко нарубленный репчатый лук. Все перемешать, заправить растительным маслом, сахаром и солью. Украсить сельдью и овощами, посыпать зеленью.

1 копченая сельдь (скумбрия, ставрида), 3 шт. картофеля, 1 — 2 морковки, 1 свекла, 1 огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль.

ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ
Ассорти мясное

Отваренный говяжий язык, жареную свинину, колбасу и ветчину нарезать тонкими ломтиками, жареную курицу порубить на кусочки (25 г). Чернослив помыть горячей водой. Овощи нарезать ломтиками. Уложить все на блюдо, используя контрастные окраски. Украсить листьями салата, зеленым луком, петрушкой, черносливом, сбоку положить соус-хрен с уксусом.

75 г языка, 150 г курицы, по 75 г свинины и любительской колбасы, 50 г ветчины, 1 вареное яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 75 г салата из капусты, 50 г чернослива, 75 г консервированного зеленого горошка, 50 г зеленого салата, 75 г соуса-хрена.

Курица, фаршированная по-русски

Для кулинарной обработки не слишком жирную курицу следует подготовить обычно. Разрезав грудку, удалить кости, кроме костей голени, крыльев, шеи (голову и шею оставляют в том случае, если хотят эффектно оформить готовое блюдо). Кожа должна оставаться целой. После удаления костей начинить тушку фаршем (способ приготовления дается ниже), зашить белой ниткой. Придать полуфабрикату соответствующую форму. Подготовленную таким образом курицу отварить. Места, где возможен прорыв кожи, перевязать нешироким бинтом. Отварить курицу уже в бульоне, сваренном из вынутых костей. Продолжительность варки при слабом кипении — 1 ½ часа.

Вынутую из бульона курицу слегка остудить, затем снять бинт, вынуть нитки и разрезать острым ножом на порции.

Куски постараться сложить так, чтобы был вид целой тушки, посыпать зеленью.

Приготовить фарш: снять мясо с вынутых костей, снять, где возможно, лишний жир. Потроха, мясо, жир мелко порубить, 2 крутых яйца, зелень петрушки и укропа (при наличии) порубить. Взять еще 100 г специально испеченного коржа или такое же количество белых сухарей, смоченных в молоке или сливках. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, залить взбитым яйцом с тремя столовыми ложками сливок или молока и снова все тщательно перемешать.

Курица в майонезе

Вскипятить 1½ л воды с кореньями, луком и пряностями. Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую курицу положить в отвар и варить, до готовности. Остудить в отваре. Желатин развести в ½ стакана воды или холодного отвара, поставить на середину горячей плиты между конфорками, чтобы он растворился. Майонез выложить в мисочку и растереть с сахаром. Соленые огурцы, вареные овощи и яйца нарезать кубиками, добавить горошек, перемешать с половиной майонеза и разложить на блюде. Остуженную курицу разрезать на порции. Осторожно вынуть из нее кости и положить куски курицы на блюдо. Майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены. Залить им сверху ломтики курицы, украсить зеленью.

До подачи держать в холодильнике.

1 курица, 1 луковица, 1 морковка, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 4 горошины перца, 2 огурца, 2 шт. картофеля, 3 яйца, 3 морковки, 400 г майонеза, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка желатина, соль по вкусу.

Рулет из печени

Говяжью печень ошпарить крутым кипятком (этим удаляется горечь) и, нарезав тонкими кусочками, пожарить в масле. Лук нашинковать соломкой и обжарить в масле до золотистого цвета. Сало опустить целым куском в кипящую воду и варить 30 минут, нарезать тонкими ломтиками, соединить с обжаренным луком, печенью и подготовленным желатином, посыпать все солью и перцем, перемешать. Завернуть в целлофан в виде рулета, опустить в кипящую воду и варить 10 минут на среднем огне. После охлаждения рулет украсить сливочным маслом, нарезанным кружочками.

400 г говяжьей печени, 200 г свиного сала, 2 луковицы, 1 ст. ложка желатина, соль, перец по вкусу.

Шейка гуся (индейки) фаршированная

Шейку гуся или индейки опалить на огне, помыть, снять кожу. С одной стороны ее зашить, а с другой — заполнить фаршем и тоже зашить. Отварить в бульоне или потушить с маслом в духовке и остудить. Удалить нитки, нарезать ломтиками и украсить свежими помидорами.

Приготовить фарш: отварить печень гуся и сварить вкрутую яйца, мелко их порубить, добавить поджаренные на гусином жире лук и муку, перец, соль и немного холодного бульона. Взбить все до густоты мягкого теста.

1 гусиная шейка, печень гуся, 2 ст. ложки гусиного жира, 1 луковица. 3 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 помидора, перец, соль по вкусу.

Фарш можно готовить и так: жирную свинину пропустить через мясорубку, положить душистый перец, соль, добавить 2 столовые ложки воды и 1 ложку муки, немного имбиря. Все хорошо перемешать.

1 гусиная шейка, 300 г жирной свинины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки воды, перец на кончике ножа, щепотка имбиря, соль по вкусу.

ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ
Сельдь под «шубой»

Если сельдь очень соленая, ее следует вымочить в чайной заварке или молоке, выпотрошить, очистить от кожи и костей, порезать на небольшие кусочки. Сварить свеклу и морковь, охладить, очистить, натереть на терке, слегка посолить. Яблоки тоже натереть.

Половину подготовленных ломтиков сельди положить в глубокую тарелку или салатник, на нее — половину тертой свеклы, моркови и яблок, залить майонезом. Сверху на него — остальную сельдь и в том же порядке свеклу, морковь, яблоки, майонез.

1 сельдь, 1 морковка, 1—2 свеклы, 1 яблоко (лучше антоновское), 200 г майонеза, соль по вкусу.

Сельдь под «одеялом»

Овощи (картофель и свеклу) отварить в кожуре. Если сельдь очень соленая, ее можно вымочить в крепком чае или в молоке, наполовину разведенном водой. Сельдь нужно очистить от кожи, выпотрошить перед вымачиванием и, надрезав филейную часть у головы и вдоль спинки, отделить филе от хребтовой кости. Освобожденную от костей сельдь нарезать небольшими кусочками. Отваренные картофель и свеклу очистить от кожуры. Картофель нарезать небольшими кусочками и половину выложить тонким слоем на дно глубокой тарелки или небольшого блюда.

На картофель уложить сельдь, посыпав ее мелко нарезанным луком, и полить третьей частью приготовленной порции майонеза. На майонез уложить оставшийся картофель, нарезанное соломкой яблоко и натертую на мелкой терке свеклу. Поверхность аккуратно разровнять и залить остальной частью майонеза.

Приготовленное блюдо обязательно нужно поставить в холодное место. Через 2—3 часа можно подавать на стол сельдь под «одеялом».

300 г жирной сельди, 1 луковица, 3—4 шт картофеля, 1 свекла, 1 кислое яблоко, 200 г майонеза.

Скумбрия по-весеннему

Рыбу разделать на тушку и опустить в кипящую на слабом огне воду, добавить соль, уксус, ломтик лимона, укроп, разрезанную луковицу. Сваренную рыбу оставить на ночь в отваре. После этого снять с нее кожу, разделить на две половины и уложить на блюдо. Майонез разбавить сливками, добавить мелко нарубленную зелень и залить скумбрию приготовленным соусом.

Сверху посыпать зеленью, украсить дольками сваренного вкрутую яйца и помидоров.

На гарнир подать отварной картофель и салат из огурцов.

1 кг скумбрии, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок укропа, 1 ломтик лимона, 1 луковица, 50 г майонеза, 3—4 ст. ложки сливок, немного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 яйцо, 1—2 помидора.

Треска (окунь, лещ, судак) под маринадом

Треску нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и жарить на растительном масле. Для маринада очищенную морковь натереть на крупной терке или нарезать мелкими ломтиками. Тушить на растительном масле до мягкости. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, смешать с морковью, добавить томат, соль, перец, сахар по вкусу, прокипятить.

Рыбу уложить в кастрюлю или салатницу, залить приготовленным горячим соусом, посыпать сверху петрушкой, поставить на холод. Для остроты в соус можно добавить немного лимонного сока или винного уксуса.

1 кг трески, 200 г растительного масла, 1 стакан томата, 3—4 морковки, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка муки, специи, зелень.

Рубленая сельдь

Через мясорубку пропустить очищенную сельдь, черствый белый хлеб без корки, намоченный в воде и отжатый, репчатый лук, свежие яблоки без кожуры и сердцевины. К полученному фаршу добавить нарубленное яйцо, растительное масло, молотый перец и все взбить.

Рубленой сельдью можно фаршировать вареный картофель, свежие огурцы и помидоры. Сверху полить майонезом и посыпать рубленой зеленью. Можно массе из сельди придать ножом форму сельди, приставить голову и хвост, сверху посыпать рубленым яйцом, украсить дольками яблока. Желток можно растереть со сливочным маслом и украсить поверхность сельди. Вокруг нее на блюдо положить ломтики помидоров, огурцов, редиски и листьев салата.

100 г филе (1 небольшая сельдь), 1 ломоть белого батона, 1 луковица, по ½ яйца и яблока, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ст. ложки уксуса, перец.

Сельдь в горчичном соусе

Готовую горчицу растереть с сахарным песком и растительным маслом. Всю массу хорошенько взбить. Затем постепенно долить 3 %-ный уксус.

Нарезанная кусочками сельдь, залитая этим соусом, может храниться 2—3 дня.

1 средняя сельдь, по 1 чайной ложке горчицы и сахара, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки уксуса.

Салака с хреном

Разделанную салаку посолить, обвалять в муке и обжарить. Для приготовления соуса добавить в воду столовый уксус, хрен, сахар, соль, довести до кипения и охладить. Готовым соусом залить обжаренную салаку. Украсить блюдо зеленью.

500 г рыбы, 3—4 ст. ложки пшеничной муки, ½ стакана растительного масла, 1 стакан воды, ½ стакана столового уксуса, 100 г тертого хрена, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Минтай под майонезом

Отварить филе рыбы и 1 яйцо. Рыбу нарезать тонкими ломтиками, яйцо — кубиками. Перемешать, добавить соль, перец и залить смесью майонеза со сметаной. Сверху украсить дольками лимона и посыпать зеленью петрушки.

300 г филе минтая, 1 яйцо, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, половина лимона, зелень, соль, перец по вкусу.

Закуска из кальмаров

С кальмаров снять пленку и тщательно промыть их в холодной воде. Если это не филе, удалить ножки, потроха. Разрезать на квадратики 7 —9 см, затем ножом сделать на них надрезы вдоль и поперек. Вскипятить воду, положить соль и бросить в нее кусочки кальмаров. Когда они побелеют и скрутятся в причудливые формы, вынуть и разложить на блюде. Рядом положить овощи — свежие или консервированные: капусту, огурцы, редиску.

К столу подать с подливкой:

3 ст. ложки соуса «Столового», «Любительского» или «Южного», 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку жидкой горчицы и растительного масла, желательно оливкового.

Приготовленные таким образом кальмары можно использовать и в других салатах, можно замариновать, положить в бульон и т. д.

Фаршированные кальмары

Для этого блюда филе не годится, нужны целые кальмары. Почистить их, удалить потроха, ножки, тщательно промыть в холодной воде. Затем мелко нарезать ножки, репчатый лук, морковь, кусочек грудинки и, растопив на сковороде масло, пожарить все вместе, добавить томатное пюре, соль, перец и хорошенько перемешать. Когда масса будет готова, наполнить ею тушки кальмаров и тушить 15 минут в густом и остром бульоне. К столу подать, нарезав круглыми дольками, как колбасу, и полив густым бульоном.

4 кальмара, 2 луковицы, 1—2 большие моркови, 100 г грудинки, по вкусу томатное пюре, соль и перец, немного масла для жаренья и бульон.

ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА, СТУДНИ
Говядина заливная

Мясо очистить от пленок и сухожилий, залить водой, чтобы она только покрыла кусок, положить соль, перец, слегка испеченные на плите лук и морковь, варить на слабом огне. Готовое мясо вынуть, остудить, нарезать поперек волокон на порционные куски.

Для того чтобы приготовить желе, надо осветлить бульон, т. е. освободить его от мелких волокон мяса. Для этого в горячий бульон опустить сырой яичный белок (на 1—1,5 кг мяса — 3 белка), не переставая мешать. Белок, свертываясь, увлекает за собой все взвешенные частицы и опускается на дно кастрюли.

В осветленный бульон влить предварительно замоченный и разбухший желатин, подогреть на медленном огне, но не кипятить. Когда желе начнет застывать, налить его в лоток или глубокое блюдо. Дождавшись, когда оно застынет, уложить сверху куски мяса, затем опять залить желе. Подождать, пока и эта порция застынет. Украсить поверхность кружочками вареного яйца, моркови, зеленью и залить желе до верха лотка или блюда.

Мясо (кусок 1—1 ½ кг), 3 яйца, 2 морковки, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Приготовление желатина: в стакане холодной воды растворить 2 ст. ложки желатина. Это количество идет на 1 л бульона.

Курица заливная

Очищенную, выпотрошенную и вымытую курицу разрезать на 4 части, сложить в кастрюлю и залить . небольшим количеством кипящей воды, чтобы она покрывала куски мяса приблизительно на 1 см. Добавить в бульон морковь, лавровый лист, перец душистый (горошек). Курица должна быть не очень жирной. Варить 1—1½ часа (на среднем огне). Посолить ее за 30 минут до готовности.

Сваренную курицу вынуть из бульона, остудив, разрубить на более мелкие порции. Кусочки мяса выложить на блюдо и украсить морковью и зеленью петрушки.

Бульон покипятить еще минут 30—40, чтобы часть его испарилась. Затем снять с него жир. Процедить 1 чайную ложку желатина, предварительно размоченного, и влить в бульон, непрерывно размешивая, и, если нужно, подогревая на слабом огне, пока желатин полностью не растворится. Разложенную на блюде курятину залить остуженным бульоном так, чтобы он покрыл кусочки мяса. Затем поставить в холодное и темное место, чтобы бульон застыл. Подать к столу на блюде.

Язык заливной

Говяжьи языки помыть, положить в горячую воду, довести до кипения и варить на слабом огне с добавлением кореньев, лука и специй. В конце варки посолить. Готовые языки погрузить в холодную воду и снять с них кожу, а затем нарезать тонкими ломтиками. Из осветленного мясного бульона и желатина сделать желе. Налить в блюдо желе слоем 1 см, охладить и уложить ломтики языка. На каждый ломтик положить кружочки сваренного вкрутую яйца, моркови, лимона, свежего огурца, зелень петрушки и опять все залить желе. После этого поставить на холод для застывания. Подать на стол с хреном.

1 кг языка, 800 г бульона мясного, 40 г желатина, 2 корня и зелень петрушки, 40 г лука репчатого, 3 яйца, 1 лимон, 3 моркови, 2 огурца, соль, перец по вкусу.

Заливное из хека

Разделав рыбу, тщательно промыть позвоночник, голову (без жабр), прихвостовую часть и филе. Сложить все в кастрюлю с водой, добавить очищенные овощи, перец, соль и варить 15—20 минут. Затем из бульона вынуть головы, позвоночник, плавники. В бульон положить подготовленные куски филе и варить на слабом огне до готовности. Готовые филе вынуть, нарезать кусочками и, уложив на блюдо, украсить ломтиками лимона, морковью.

Процедить бульон, добавить в него желатин, предварительно замоченный в холодной воде, довести до кипения, охладить и залить им рыбу.

Чтобы желе образовалось быстрее, блюдо надо поставить в холодное место.

1 кг рыбы (½ кг филе), 1 л воды, 40 г желатина, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 3 горошины перца, соль.

Скумбрия в майонезе с желе

Очистить от костей две некрупные соленые скумбрии, нарезать небольшими ломтиками и разложить на тарелку. Приготовить розовый майонез. Сделать это так: очистить и промыть небольшую свеклу, мелко нарезать ее или натереть на терке, выложить в кастрюлю, залить холодной кипяченой водой, в которую добавлен столовый уксус. Как только смесь закипит, снять с огня и дать настояться 15—20 минут. Настой процедить. 5—6 ложек свекольного отвара смешать с 2—3 чайными ложками желатина, предварительно размоченного в холодной кипяченой воде, подогреть на водяной бане, пока желатин полностью не растворится, и затем охладить до комнатной температуры. Смешать с майонезом, залить скумбрию и поставить в холодильник.

Готовое блюдо можно украсить кружочками огурцов, моркови, яйца, веточками петрушки или укропа.

500 г рыбы, 1 свекла, 2 ст. ложки уксуса, соль.

Заливное из боровиков

Боровики отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и мелко нарубить. Приготовить желатин (2 ст. ложки его залить 1 стаканом холодной кипяченой воды) и поставить, на 40 минут, пока не набухнет. Затем соединить его с грибным бульоном и подогреть на слабом огне, чтобы он окончательно растворился, но не кипятить. Процедить, залить им грибы и поставить на холод.

Подать с отварным картофелем и соусом.

Приготовление соуса: растереть добела желток, 1 ст. ложка J горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, уксус (по вкусу).

½ кг боровиков, 2 ст. ложки желатина, 1 яйцо, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, уксус, соль по вкусу.

Студень мясной сборный

Чтобы студень получился прозрачным, готовить его так: субпродукты — головы, ножки говяжьи, свиные, телячьи, бараньи — опалить на огне для удаления щетины и замочить на 10 минут в воде, затем хорошо оскоблить и промыть. Нарезать мясо крупными кусками, залить холодной водой так, чтобы она на 2—3 см покрывала мясо и дать закипеть. Спустя 2—3 минуты вылить ее, мясо еще раз промыть, снова залить водой из расчета 3 части воды на 1 часть субпродуктов. Когда студень закипит, огонь убавить, продолжать варить его не менее 4—5 часов, удаляя при этом пену и жир.

Примерно за 1 час до готовности добавить по вкусу соль, специи, лавровый лист, перец горошком, мелко нарезанные морковь, лук, корень сельдерея или петрушки.

Сварившийся студень откинуть на дуршлаг, мясо отделить от костей, а кости опустить в бульон и варить еще 1,5—2 часа при слабом кипении. Бульон процедить, положить в него мясо, прокипятить, посолить, разлить в формы или тарелки и вынести на холод.

Подается студень с толченым чесноком, смешанным со сметаной, и с хреном, разведенным на сметане.

2 кг субпродуктов, 2 л воды, 2 луковицы, 2 морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, 2 дольки чеснока, соль по вкусу.

Студень из потрохов птицы

С головок, шеи, крылышек тщательно удалить волоски и перья, ножки ошпарить кипятком снять с них кожицу, когти обрубить. Печень и желудок очистить. Потроха (кроме печени) промыть, залить водой и варить 2 часа. Печень положить за 30 минут, овощи и специи — за 1 час до окончания варки. Готовые потроха нарезать небольшими кусочками, опустить в бульон и кипятить еще 15—20 минут. Добавить предварительно размоченный желатин, немного охладить, разлить в посуду или формы и поставить в холодное место.

2 кг потрохов, 2 л воды, 15 г желатина, 1—2 морковки, по 1—2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, 3—4 дольки чеснока, соль.

Студень рыбный

У рыбных голов удалить жабры. С голов рыб осетровых пород снять костные образования. Рыбные отходы залить холодной водой (на 1 кг рыбных отходов 3 л воды). Добавить очищенные овощи и варить 1,5—2 часа, затем процедить, отделить мякоть и охладить. Хрящи варить снова до размягчения, пропустить через мясорубку, смешать с мякотью, влить в бульон, положить соль, перец горошек, лавровый лист и кипятить 15 минут. Перед окончанием варки влить растворенный в холодной кипяченой воде желатин, разлить в формы и поставить на холод.

1 кг рыбных отходов, 20 г желатина, 1—2 корня петрушки, 4 лавровых листа, 1 большая луковица, 1 морковка, 5 горошин черного перца, 1 л воды.

ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ
Яйцо под майонезом

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек. Вынув желтки, растереть их со сливочным маслом и рубленой сельдью. Полученной массой заполнить выемки белка, уложить на блюдо и залить майонезом.

6 яиц, 100 г филе сельди, 60 г масла, 60 г майонеза, зелень.

Яйца, фаршированные сардинами

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на половинки. Желтки вынуть и растереть. Отдельно растереть сардины с луком, а затем смешать с желтками и горчицей. Полученной массой наполнить половинки белков, сделав поверхность выпуклой. Яйца выложить на блюдо и полить майонезом.

8 яиц, ¼ стакана сардин в масле, 1 ст. ложка мелко нарубленного репчатого лука, 1 чайная ложка готовой горчицы. 100 г майонеза.

Яйцо «корзиночка» с грибами

Отваренные сушеные грибы мелко нарезать, добавив немного лука, соли, перца, томата. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль, освободив от желтка одну половинку, заполнить ее грибами. Затем соединить обе половинки яйца. Сливочное масло размять и смешать с майонезом. Через бумажный пакет выдавить смесь на яйцо, «рисуя» вдоль и поперек полоски под «корзиночку».

5 яиц, 70 г сушеных грибов, 1—2 луковицы, 40 г растительного масла, 20 г сливочного масла, 1/3 банки майонеза, остальное по вкусу.

Фаршированные яйца «кувшинки»

Яйца сварить вкрутую. Срезать верх зубчиками и вынуть желтки. Растереть их с небольшим количеством майонеза, - добавив мелко нарезанный лук, немного горчицы, соли, и нафаршировать этой массой яйца. Низ белка немного срезать, чтобы яйца не падали. Можно поставить их на блюдо. Свободное пространство между ними заполнить майонезом, смешанным с ложкой хрена, горчицы, сметаной, лимонным соком, сахаром, солью. Перед подачей на стол украсить блюдо зеленью петрушки или салата.

6 яиц, 100 г майонеза, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка хрена, по 1 чайной ложке готовой горчицы и сахара, сок половины лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца, фаршированные сыром

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль, вынуть желток. Размять его с тертым сыром и сливочным маслом.

Полученной массой наполнить половинки яиц, залить их майонезом и украсить зеленью.

200 г сыра (типа «Эстонский»), 4—6 яиц, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст.-ложки майонеза.

Яйца, фаршированные ветчиной

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать пополам и вынуть желтки, а снизу срезать часть белка, чтобы яйца можно было ставить на блюдо. Очень мелко нарубленную ветчину смешать с сыром и растереть с яичными желтками. Добавить сметану, соль, черный молотый перец и все старательно растереть. Полученной массой наполнить половинки белка, придавая форму целого яйца. На каждое яйцо положить кусочек помидора или красного перца. Яйца разместить на блюде и залить майонезом (по желанию в него можно добавить немного горчицы). Украсить листочками салата, зеленью петрушки, дольками помидоров.

4 яйца, 100—120 г ветчины, 1—2 ст. ложки сметаны, 20— 30 г сыра, 2—3 ст. ложки майонеза, соль, перец по вкусу.

Яйца, фаршированные грибами

Яйца, сваренные вкрутую, очистить, снять ножом тупой конец яйца, вынуть желток. Лук нарезать, поджарить до золотистого цвета. Белые сушеные грибы сварить, мелко порубить, поджарить, соединить с луком и рублеными желтками. Затем нафаршировать яйца, уложить на блюдо и залить соусом, приготовленным из майонеза, соуса «Южный» и сметаны, украсить мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

10 яиц, 50 г белых сушеных грибов, 1—2 луковицы, 40 г масла сливочного, 40 г майонеза, 50 г соуса «Южный», 50 г сметаны.

Яйца «пикант»

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желтки. Желтки растереть со сливочным маслом и творогом, по вкусу добавить соль, сахар и рубленую зелень. Полученной массой заполнить половинки яиц и украсить их зеленью петрушки. Подать в большой тарелке или на блюде.

6 яиц, 50 г масла, 75 г творога, соль, щепотка сахару, зеленый лук или петрушка по вкусу.

Яйца, фаршированные пастой «Океан»

Яйца сварить, очистить, разрезать на две половинки, отделить желтки. Обжаренный лук, желток и белковую пасту тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки яиц. Выложить яйца на блюдо, полить майонезом и посыпать зеленью.

100 г белковой пасты «Океан», 4 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, зелень по вкусу.

Яйца в остром соусе по-румынски

Крутые остывшие яйца нарезать ломтиками и уложить горкой в салатник. Сверху полить горчичным соусом, украсить дольками редиса и зеленым салатом.

Соус: выпустить в миску желтки, немного соли и готовой горчицы. Растереть до получения однообразной массы, затем постепенно добавить растительное масло, продолжая размешивать. Добавить в соус мелко нарезанные маринованные огурцы и мелко нарубленные крутые верхушки белков. Посолить по вкусу.

6 яиц, 2 желтка, 1 чайная ложка горчицы, 100 г растительного масла, 2 огурца.

ИКРА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Икра овощная

Свеклу сварить. Морковку и луковицу нарезать и спассеровать, добавляя томат-пасту. Пропустить все через мясорубку и потушить, заправив подсолнечным маслом. Можно добавить немного лимонного сока и соль по вкусу.

3 крупные свеклы, 1 морковка, 1 луковица, 1 чайная ложка томат-пасты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

Икра луковая

Одну половину лука отварить, другую — мелко нашинковать и потушить, добавив томат-пасту. Весь лук пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю и тушить на слабом огне 10—15 минут. Перед тем как снять с огня, посолить, поперчить, добавить сок лимона.

500 г лука, 20 г томат-пасты, 2 ст. ложки масла подсолнечного, соль, перец по вкусу.

Икра кабачковая

Очищенные от кожицы кабачки пропустить через мясорубку, сложить в глубокую сковороду, добавить растительное масло и тушить, пока не станут мягкими. Положить пропущенные через мясорубку помидоры, поджаренный репчатый лук и все вместе тушить еще 10 минут, посолить.

1 кабачок, 5 помидоров, ½ стакана растительного масла, 3 луковицы.

Икра из баклажанов с перцем

Баклажаны испечь в духовке, быстро очистить от кожуры (если оставить их неочищенными, они почернеют). Испечь также мясистые стручки перца и очистить их от кожуры и семян. С крупных крепких помидоров снять кожицу, разрезать пополам или на четвертинки и слегка отжать, чтобы вытек сок. Затем баклажаны, перец и помидоры мелко порубить. К полученному пюре добавить по вкусу мелко нарубленный чеснок и мелко нарезанную петрушку, растительное масло, соль и все перемешать, положить горкой на продолговатую тарелку и украсить зеленью. Такую икру можно хранить несколько дней.

1 кг баклажанов, 500 г перца (икру можно делать и без перца), 5—6 крупных помидоров, ¼ стакана растительного масла, соль, чеснок, зелень по вкусу.

Икра грибная

Икру можно приготовить иг маринованных или соленых грибов. Грибы вымочить, дать стечь воде и мелко порубить. Репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами.

Можно приготовить икру из сушеных грибов. Их необходимо тщательно промыть, замочить на 1—2 часа, затем сварить и пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить на растительном масле репчатый лук, перемешать его с грибами, добавить немного грибного бульона и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Затем заправить по вкусу уксусом, перцем, солью, толченым чесноком.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки и укропа, зеленым луком.

50 г сушеных грибов, 2 ст. ложки масла растительного, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 2 дольки чеснока, перец, соль, зеленый лук по вкусу.

Икра свекольная с томатом

Отварить или испечь свеклу. Лук поджарить на растительном масле, добавив в него немного томата. Нарезанную кусками свеклу вместе с луком пропустить через мясорубку, затем немного потушить на растительном масле. Добавить по вкусу соль, перец, сок лимона и охладить. При подаче к столу икру украсить мелко нарезанными корнишонами.

3—4 свеклы, 20—30 г томат-пасты, 1 луковица, 1—2 корнишона.

Икра селедочная

Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с плавлеными сырками и твердым сливочным маслом (одно за другим). Все это хорошенько перемешать и поставить на полчаса-час в холодильник, чтобы масса застыла. Выложить на селедочницу, придать красивую продолговатую форму и украсить зеленью петрушки, зеленым горошком, розочками из сливочного масла.

2—3 сельди (500 г), 2—3 плавленых сырка (350 г), 200 г масла.

Икра из мозгов

Мозги замочить на 1 час в холодной воде. Затем очистить от пленок и варить примерно 20 минут в подсоленной воде, после чего протереть сквозь густое сито. К полученному пюре прибавить толченый чеснок, молотый черный перец, лимонный сок и соль, а затем при непрерывном взбитии смеси влить растительное масло.

Икру выложить на тарелку, украсить маслинами и веточками петрушки.

Подать с поджаренными ломтиками хлеба.

500 г мозгов, 2—3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, перец, лимонный сок, соль по вкусу.

Икра из манной каши по-болгарски

В подсоленную воду всыпать манную крупу и варить до густоты каши. Затем охладить, непрерывно размешивая. Постепенно прибавить, не прекращая размешивания, растительное масло, лимонный сок, натертый на терке репчатый лук. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с приготовленной массой, добавить черный молотый перец.

Украсить икру маслинами, зеленью петрушки или кружочками лимона.

1 ½ стакана воды, 2 ст. ложки манной крупы, сок ½—1 лимона, 1 маленькая луковица, 100 г растительного масла, 2—3 яйца, перец, соль по вкусу.

Зеленая икра с брынзой

Баклажаны испечь, очистить и выбить гладкое пюре, прибавить мелко натертую брынзу, растительное масло и уксус. Смесь хорошенько размешать и выложить на тарелку.

2 крупных баклажана, 200 г брынзы, 100 г растительного масла, уксус, соль по вкусу.

ПАШТЕТЫ
Паштет печеночный

Отварить или испечь в духовке печень целым куском, остудить и дважды пропустить через мясорубку. Сырой лук мелко нарубить. Отваренную морковку также пропустить через мясорубку два раза. Затем смешать ее с печенью, посолить, поперчить по вкусу, добавить лук, сливочное масло и, постепенно размешивая, добавить бульон до вязкой консистенции, но достаточно густой для того, чтобы придать массе любую форму.

Паштет можно оформить в виде цилиндра на небольшом продолговатом блюде. Сверху обмазать размягченным сливочным маслом, сделав гладкую поверхность и поставить в холодильник на полчаса. Нарезать тонкими ломтиками.

½ кг печени, 2 луковицы, 2 моркови, 50 г масла сливочного, бульон, перец, соль по вкусу.

Паштет из потрохов домашней птицы

Обжарить на шпике до полной готовности потроха курицы или утки вместе с белыми кореньями, морковью и репчатым луком. В конце обжаривания добавить всю полученную при забое кровь и, тщательно перемешивая, прогреть. Затем положить молотые специи (душистый перец, гвоздику). Когда кровь запечется, снять с огня и всю массу пропустить несколько раз через мясорубку. Добавить немного мясного бульона, сливочного масла, посолить, выложить в форму и запечь. К столу паштет подать в холодном виде.

500 г потрохов, 1—2 морковки, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 40 г масла сливочного, бульон, перец душистый, соль, гвоздика.

Паштет рыбный

Можно использовать любую рыбу: свежую, мороженую, консервированную в масле или томате, соленую и копченую. Из рыбы выбрать кости, порубить, смешать со сливочным маслом и мелко нарубленным луком. Вместо масла можно использовать майонез. Консервированную и копченую рыбу нарезать вместе с костями и смешать со сливочным маслом, майонезом, солеными огурцами и луком.

300 г рыбы, 50 г масла, 2 луковицы, соль по вкусу.

Паштет из сельди

Натереть на терке сыр и очищенный корень хрена. Перемешать с мелко нарезанными крутыми яйцами, зеленым луком и кусочками филе сельди. Добавить майонез, острый соус типа «Южный», соль, перец, немного лимонного сока. Выложить на блюдо и украсить желтком, цветочками из белка, листиками зеленого салата и кусочками сыра. Паштет можно подавать в корзиночках, выпеченных из пресного теста, или нафаршировать им половинки крутых яиц, огурцы, помидоры.

1—2 сельди (100—200 г филе), 8 яиц, 1 корень хрена (150 г), 200 г сыра, 200 г майонеза, зеленый лук, соус, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Паштет из колбасы

Колбасу пропустить через мясорубку, добавить тертый сыр, рубленые желтки, сметану или взбитое масло. Растереть до получения однородной массы, заправить. Часть паштета можно окрасить томатным пюре и выложить на ломтики хлеба полосами или отдельными горками.

100 г докторской или другой вареной колбасы, 50—75 г сыра, 2 желтка, 1 ст. ложка сметаны или 30 г масла, перец (соль, томатное пюре).

Паштет из шпрот

Шпроты или сардины растереть с брынзой, натертой на терке, добавляя при необходимости жидкость из консервов.

1 банка шпрот, 200 г брынзы.

Паштет «молодость»

Картофель, огурцы, яблоки и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, добавить зеленый горошек и пасту «Океан». Залить все майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

300 г пасты «Океан», 200 г картофеля отварного, 100 г зеленого горошка, 2 соленых огурца, 3 яйца, 2 яблока, 150 г майонеза, соль, молотый перец по вкусу.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

Для приготовления масляных смесей рекомендуется брать свежее масло. С солеными продуктами — несоленое масло, а с овощами — соленое. Вместо масла можно брать сливочный маргарин. Масло и маргарин применять в размягченном виде. Для этого их держать несколько часов при комнатной температуре, а затем растереть деревянной ложкой в миске и слегка взбить.

Масляные смеси можно использовать для приготовления бутербродов, украшения холодных блюд, для заправки соусов.

Масло креветочное

Пасту, сыр и масло растереть до однородной массы и добавить по вкусу соль, лимонный сок, молотый черный перец.

50 г пасты «Океан», 25 г сливочного масла, 25 г плавленого сыра.

Селедочное масло

Филе соленой или копченой сельди дважды провернуть через мясорубку, протереть через сито, смешать с размягченным сливочным маслом или маргарином и хорошенько взбить, чтобы получилась пышная однородная масса.

Филе 1 сельди, 200 г сливочного масла или маргарина.

Грибное масло

Промытые и сваренные грибы мелко нарезать, пережарить с луком на растительном масле и охладить, добавив вымоченный в молоке мякиш белого хлеба, дважды пропустить через мясорубку, перемешать все со сметаной и сливочным маслом. Добавить по вкусу уксус, сахар, соль.

1 стакан отварных нарезанных грибов, 1 средняя луковица, ломтик булки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка растительного масла, ½ стакана молока, 1 чайная ложка сахара, уксус, соль по вкусу.

Зеленое масло с лимоном

Сливочное масло взбить с мелко нарубленной зеленью петрушки и соком лимона, посолить.

300 г сливочного масла, 50 г зелени петрушки, 1 лимон.

Масло, окрашенное в красный цвет

Во взбитое сливочное масло добавить пищевую свекольную краску. В зависимости от концентрации можно получить масло розового, красного и вишневого цвета.

Масло зеленого цвета

Шпинат и зелень петрушки истолочь в ступке до образования пюреобразной массы, отжать в посуду, положить взбитое масло и хорошо растереть, посолить. Если зеленой жидкости много, но она бледная, поставить ее на медленный огонь, но не доводить до кипения. Появившуюся на поверхности прозрачную воду надо снять, оставшаяся жидкость загустеет и цвет ее станет ярче.

500 г сливочного масла, 50 г шпината, 50 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Масло с чесноком

Чеснок истолочь в ступке, протереть сквозь сито и смешать со сливочным маслом. Посолить по вкусу.

350 г сливочного масла, 20 г чеснока, соль.

Масло с красным вином

Мелко нашинковать репчатый лук, добавить вино, молотый черный перец, сок лимона, нарубленную зелень петрушки, мясной бульон, небольшое количество сгущенного крахмала. Массу размешать, протереть сквозь сито и соединить со взбитым сливочным маслом, посолить.

400 г масла сливочного, 50 г вина красного, 1 луковица, перец черный — на кончике ножа, половина лимона, 20 г зелени петрушки, 25 г мясного бульона, соль по вкусу.

Лососевое масло

К взбитому сливочному маслу (маргарину) добавить мелко изрубленную лососину, хорошенько перемешать.

100 г масла (маргарина), 50 г соленой или копченой лососины.

Ветчинное масло

К взбитому сливочному маслу добавить пропущенную через мясорубку ветчину, заправить по вкусу солью и перцем; чтобы пена была более воздушной, можно добавить сметану.

100 г масла (маргарина), 40 г нежирной ветчины, сметана (горчица).

Горчичное масло

Взбитое сливочное масло заправить столовой горчицей и солью.

100 г масла (маргарина), горчица, соль.

Хренное масло

Взбитое сливочное масло заправить тертым хреном и солью.

100 г масла (маргарина), 20 г (1 ст. ложка) хрена, соль.

Яичное масло

Сливочное масло взбить вместе с измельченным желтком, добавить мелко нарубленный белок и рубленную зелень, посолить. Для получения более острого вкуса можно добавить перец, горчицу или тертый хрен.

100 г масла (маргарина), 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка рубленого зеленого лука или укропа, соль, красный перец в порошке или горчица, хрен.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
Бульоны и супы

Супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах, а также на молоке, хлебном квасе, фруктовом, ягодном или овощном отварах и на воде.

Супы, приготовленные на бульонах, могут быть заправочными, прозрачными, пюреобразными. Продукты, из которых состоит заправочный суп, варят в том же бульоне, на котором готовят суп. Чтобы приготовить прозрачный суп, продукты варят отдельно и заливают прозрачным бульоном перед подачей к столу. Пюреобразные супы готовят из предварительно сваренных и протертых продуктов.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Варят их на бульоне или воде. При приготовлении их следует придерживаться следующих правил.

При варке картофельного супа с крупой картофель нарезают мелкими кубиками. Если готовят картофельный суп с вермишелью, то картофель рекомендуется нарезать соломкой.

Картофель и свежую капусту кладут в суп в сыром виде, коренья и лук предварительно поджаривают, свеклу перед закладкой в суп и борщ тушат с добавлением небольшого количества жира. Можно свеклу сначала отварить в неочищенном виде, а уж потом очистить и положить в борщ или суп.

Квашеную капусту предварительно тушат — это улучшает ее вкус.

Крупы, кроме манной, перебирают и моют. Также поступают с горохом и фасолью. Горох, фасоль, чечевицу замачивают перед закладкой в суп на 4—6 часов (лущеный горох не следует замачивать), перловую крупу — на 2—3 часа. Чтобы перловый суп не имел неприятного синего оттенка, крупу надо закладывать, предварительно отварив в отдельной посуде почти до полной готовности.

Овощи надо закладывать в кипящую воду, а затем доваривать на слабом огне, ибо иная тепловая обработка ведет к разрушению витамина С.

Приготавливая овощные супы, надо учитывать, что при хранении их витамин С разрушается. Поэтому желательно готовить их непосредственно перед употреблением и в количествах, исключающих длительное хранение. Можно сварить мясной или куриный бульон, а на нем по мере надобности варить овощные супы.

БУЛЬОНЫ МЯСНЫЕ

Бульоны из мяса и птицы являются укрепляющим блюдом для больных и детей. Содержащиеся в них экстракты питательных веществ возбуждают аппетит, способствуют выделению большого количества необходимых для пищеварения соков, облегчают пищеварение. На вкус бульона влияет количество положенного в него мяса. В среднем на 1 кг мяса приготавливается 4—5 литров бульона. Если готовится концентрированный бульон, то на 1 литр бульона идет 1 кг мяса. На 1 литр бульона кладут 10 г соли (полная чайная ложка). Воды наливают из расчета потребного количества тарелок бульона плюс одну тарелку (на выкипание).

Чтобы получить бульон, а на его основе и суп темного оттенка, надо спассеровать овощи и положить в бульон. Сначала пассеруют коренья, а под конец к ним добавляют лук. Овощи рекомендуется тушить, а не жарить, в противном случае суп получится с горьковатым привкусом.

Чтобы бульон не потерял специфического вкуса и аромата, слишком много овощей в него нельзя класть.

Доливать мясные бульоны водой не рекомендуется. При необходимости можно добавлять только горячую воду, причем не позднее, чем за час до конца варки.

При приготовлении прозрачных бульонов позвоночные кости рубят и удаляют спинной мозг, иначе бульон может получиться мутным и салистым.

Мясной бульон для заправочных супов

Мясо обмыть под холодной водой. Кости порубить, положить мясо в кастрюлю и залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Кости перед закладкой в бульон рекомендуется обжарить до образования светло-коричневого цвета. После закипания огонь уменьшить. Пену периодически снимать шумовкой, жир — ложкой (его можно будет использовать для поджаривания кореньев и лука). Не снятый жир придает бульону привкус сала. После 1 — 1½ часа варки кладут соль. Готовность мяса можно определить путем прокалывания его острым кончиком ножа или вилки. Если нож свободно входит в мясо, значит оно готово. Мясо вынимают, а бульон процеживают. Можно варить бульон с кореньями. В этом случае коренья (петрушку, морковь, репчатый лук, репу) кладут в бульон после того, как с него снята пена. Такой бульон используется для заправочных супов, щей, борщей и т. д.

½ кг мяса, 2½ —3 л воды.

Мясной бульон быстрого приготовления

Мясо промыть, срезать от костей, пропустить через мясорубку, кости нарубить, положить все в кастрюлю и залить холодной водой. Дать постоять 20—30 минут, а затем поставить варить. Через 5—10 минут после начала варки добавить очищенные, разрезанные и немного обжаренные без масла коренья. Варить бульон на слабом огне 30—40 минут, затем процедить. Соль положить через 20 минут после начала варки.

½ кг мяса, 1 ½—2 л воды.

Бульон из костей

Кости обмыть, порубить помельче, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить

2 ½—3 часа, периодически снимая жир. За час до окончания варки положить очищенные коренья, лук, соль. Когда бульон будет готов, его необходимо процедить. Конечно, бульон из костей менее питателен и вкусен, чем бульон мясной. Его используют в основном только для приготовления картофельных супов.

Мясной бульон прозрачный

Мясо обмыть, положить в кастрюлю и варить 2—2 ½ часа, снимая пену. Через 1—1 ½ часа после начала варки добавить слегка поджаренные без масла коренья (морковь, петрушку, лук) и посолить его. Дать бульону отстояться, снять сверху жир и процедить через частое сито. Чтобы бульон был крепким и прозрачным, его можно осветлить. Для этого 300 г сырого мяса пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить стакан бульона, яичный белок, перемешать и оставить на 20—30 минут. Затем влить в горячий бульон и варить на слабом огне при закрытой крышке 30 — 40 минут. После того как оттяжка сварится, осядет на дне, бульон надо процедить.

Такой бульон применяют для приготовления прозрачных супов или подают как готовое кушанье с пирожками, гренками, кукурузными хлопьями.

½ кг мяса, 1 ½—2 л воды.

Куриный бульон

Курицу вытереть насухо и опалить, отрубить голову, ножки и шейку, выпотрошить и тщательно промыть. Лапки ошпарить, снять с них кожу и обрубить коготки. С печени срезать желчный пузырь. Сердце надрезать, желудок очистить, снять с него пленку. На тушке курицы ниже грудки сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке. Подготовленную тушку вместе с потрохами, очищенными и нарезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне, снимая пену, 1—2 часа.

1 курица (1 кг) 2 ½ —3 л воды, коренья моркови, петрушки, 1 луковица.

Бульон с овощами

Картофель и овощи нарезать соломкой. Овощи обжарить в кипящем масле (не дав им подрумяниться), залить водой и поставить варить. Затем добавить картофель, посолить. Когда овощи и картофель будут готовы, воду слить, залить бульон и дать ему закипеть.

1 ст. ложка топленого сливочного масла, 2 л бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 1 небольшой корешок сельдерея, 3 шт. картофеля.

Бульон с кореньями и зеленью

Приготовить мясной или куриный бульон. В горячий бульон положить очищенные и мелко нарезанные морковь, репу, если есть, спаржу, разобранную на мелкие кусочки цветную капусту и варить на слабом огне, затем добавить разрезанные поперек на 2—3 части стручки гороха или фасоли. Через 15—20 минут кипения добавить нарезанные листья шпината, салата и еще поварить 2—3 минуты.

Набор овощей в зависимости от сезона можно менять. Такой бульон подают с яйцом или курицей.

2—2 ½ л прозрачного бульона, 250—300 г различных овощей (зелени и кореньев).

Бульон с сельдереем

В почти готовый мясной бульон кладут очищенный сельдерей, морковь, корень петрушки. Когда овощи сварятся, бульон процедить, разлить по тарелкам и подать с пирожками или гренками.

2 л бульона, 100 г сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки.

Бульон с молодым картофелем

Готовят бульон из курицы или цыпленка. Молодой картофель помыть, почистить и варить, не разрезая, в небольшом количестве бульона с добавлением сливочного масла, зелени петрушки, лука, укропа. Картофель и Кусочки курицы разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать зеленью петрушки и укропа.

1 ½л бульона, 8—12 шт. картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень по вкусу.

Бульон с картофельными клецками

Картофель отварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Отдельно растереть масло, добавить яйцо, муку, соль, перец — все перемешать с картофелем. Затем сделать клецки, обвалять в муке и варить в кипятке 10 минут. Клецки разложить по тарелкам и залить бульоном.

250 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Бульон с манными клецками

Сварить на молоке густую манную кашу, посолить. Дать каше остыть и смешать с жиром и яйцом. Смоченной в воде чайной ложкой опустить клецки в кипящий бульон.

100 г молока, 25 г жира, 1 яйцо, 50 г крупы.

Бульон с рисовыми клецками

Сварить на молоке густую рисовую кашу. Добавить в нее сливочное масло, вбить яйцо. Из остывшей каши сделать маленькие шарики, обвалять их в муке и варить в слегка подсоленном кипятке. Готовые клецки разложить по тарелкам и залить прозрачным бульоном.

½ стакана риса, 1½ стакана молока, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Бульон с мучными клецками

Заварное тесто для клецек: влить в кастрюлю 1/3 стакана бульона, положить масло, соль и дать закипеть. Всыпать муку, размешать и варить 1—2 минуты. Снять кастрюлю, положить яйца и все хорошо перемешать.

½ стакана муки, 2 ст. ложки масла, 2 яйца.

Незаварное тесто для клецек: влить в тарелку 0,5 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

В горячий бульон чайной ложкой, смоченной в воде, положить кусочки теста овальной формы и варить до готовности.

½ стакана муки, 1 яйцо, ½ ст. ложки масла.

Бульон с пельменями

Приготовить прозрачный бульон. Сделать пельмени. Для этого мясо (свинину пополам с говядиной) два раза пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш влить немного воды, посолить и поперчить, все хорошо перемешать. Муку просеять на стол, собрать в кучку, вбить сырое яйцо, сделав в центре кучки лунку, влить ¼ стакана воды, посолить и замесить крутое тесто. Тесто раскатать тонким слоем, вырезать рюмкой или специальной выемкой кружочки и на каждый положить немного фарша. Края кружочков защипать. Пельмени опустить в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая. Когда пельмени всплывут, они готовы. Их разложить по тарелкам, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и залить бульоном. Можно варить их в бульоне, но в этом случае; на несколько секунд опустить пельмени в горячую воду, чтобы смыть муку, а затем уже переложить в бульон и варить, до готовности.

2 л бульона, 300—400 г мяса, 1—2 луковицы, 1 ½ стакана муки, 1 яйцо (для пельменей).

Бульон с манной крупой

Сварить бульон из 1 кг говядины (на 2—2 ½ л воды) с добавлением кореньев овощей. В процеженный горячий бульон всыпать манную крупу и кипятить еще 15 — 20 минут, затем заправить желтками. Подать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

3 ст. ложки манной крупы, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 желтка.

Бульон с рисом

Рис промыть два-три раза холодной водой, положить в кастрюлю с горячей водой и дать покипеть в течение 3—5 минут. После этого воду слить, рис откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить в кипящий мясной бульон, в котором его варят 20 — 25 минут. Когда рис будет готов, бульон разлить в тарелки и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

2—2 ½ л прозрачного бульона, ½ стакана риса.

Бульон с рисом и помидорами

Промытый рис отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. У свежих помидоров обрезать плодоножки и опустить в кипящую воду. Как только кожица у места среза начнет отставать, осторожно снять ее, а помидоры нарезать кубиками, уложить в сотейник слоем в 1 см и залить бульоном, чтобы он слегка покрывал помидоры. На 3—4 минуты припустить их до размягчения. Зелень петрушки отделить от стеблей, промыть и ошпарить кипятком.

В тарелки положить отваренный рис, помидоры, петрушку и залить процеженным бульоном.

2 л бульона, 100 г риса, 200 г помидоров, 40 г зелени петрушки.

Бульон с запеченным рисом

Сварить рис и откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и переложить в миску, добавить сырые яйца, часть масла, немного натертого сыра и все хорошо перемешать.

Полученную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду. Верх риса выровнять, посыпать оставшимся сыром и, полив маслом, поставить в духовку на 15—20 минут. Дав рису немного остыть, сковороду опрокинуть на доску, запеченный рис разрезать на куски, разложить по тарелкам и залить горячим бульоном.

2—2 ½ л прозрачного бульона, ½ стакана риса, 2 яйца, 50 г натертого сыра, 2—3 ложки масла, толченые или панировочные' сухари.

Бульон с колдунами

Мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить специи и приготовить фарш. Муку насыпать горкой, влить воду и яйцо, замесить крутое тесто. Лепить колдуны, как пельмени, но более крупных размеров из расчета 3—4 штуки на порцию. Готовые колдуны на несколько минут погрузить в кипящую воду для удаления муки, а затем переложить в кипящий бульон и варить на слабом огне 5—8 минут.

400 г костей, 150 г мяса, 1 небольшая морковь, 1 луковица, петрушка, сельдерей.

Для колдунов: 4 ст. ложки муки, ½ яйца, 120 г говядины, 1 луковица, специи.

Бульон с фрикадельками

Мясо два раза пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, соль и 2 ст. ложки воды, тщательно перемешать и разделать в виде шариков диаметром 2 см. Опустить их в кипящий бульон и отваривать 10 минут. Когда фрикадельки будут готовы, вынуть их шумовкой и разложить в тарелки, сверху посыпать зеленью петрушки. Бульон процедить и залить им фрикадельки.

2 л прозрачного бульона, 200 г мяса (мякоти), 1 яйцо.

Бульон с клецками из куриного мяса

Через мясорубку пропустить мясо курицы, добавить белок яйца, намоченный в молоке и отжатый кусочек булки, соль и еще раз все пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю и, добавляя по столовой ложке молоко, выбить лопаточкой, затем пропустить через сито. Полученную однородную массу при помощи ложечки (как мучные клецки) опустить в кипящую воду.

После готовности вынуть клецки шумовкой, разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и залить куриным бульоном.

2—2½ л бульона, 100 г филе куриного, 1 яичный белок, ¼ стакана молока, кусок булки.

Бульон с гренками

Бульон подать в тарелках или бульонных чашках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для гренок тонкими ломтиками нарезать белый хлеб. В плоской мисочке смешивается 0,5 стакана молока и яйцо. Ломтики обмакнуть в массу и уложить на смазанную сливочным маслом или маргарином сковороду и обжарить с двух сторон.

Бульон с вермишелью (макаронами)

В подсоленную кипящую воду засыпать вермишель и варить 20—25 минут, затем откинуть на сито и промыть кипяченой водой, уложить в кастрюлю и залить небольшим количеством бульона и прокипятить. Снова откинуть на сито, разложить по тарелкам и залить процеженным прозрачным бульоном. Сверху посыпать зеленью укропа, сельдерея или петрушки.

Можно отдельно к бульону подать тертый сыр (швейцарский, голландский, советский).

2 л бульона, 100—150 г мучных изделий.

Бульон с яйцом

Сварить мясной или куриный бульон, разлить в тарелки и в каждую опустить очищенное яйцо, сваренное в мешочек.

ЩИ И БОРЩИ МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ
Летние щи

За 15—20 минут до готовности мясного бульона положить в него коренья, лук и летнюю капусту, разрезав кочан на 4—6 частей. Спустя 5 минут добавить картофель и посолить щи. Перед окончанием варки положить помидоры и сразу снять кастрюлю с огня. Заправить щи зеленью петрушки и укропа.

2—2½ мясного бульона, 2—3 морковки, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 500 г картофеля, 500 г капусты, 200 г помидора.

Щи ленивые

В кипящий мясной бульон положить картофель и свежую капусту. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

1—2 кочана капусты, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 300 г картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 2 л бульона.

Щи зеленые с крапивой

Молодые побеги крапивы обдать кипятком, сварить до мягкости (5—10 минут), протереть через сито. Щавель промыть и разрезать крупные листья, поджарить на масле мелко нарезанные овощи и лук и положить в кастрюлю. Залить горячим бульоном, положить лавровый лист, перец и варить 10—15 минут до готовности овощей. Вместо крапивы можно использовать шпинат. Зеленые щи заправить сметаной, положить мелко нарубленные яйца.

2 л бульона, 500 г крапивы (или шпината), 200 г щавеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, сметана по вкусу.

Щи из щавеля и шпината

Щавель и шпинат вымыть, погрузить на 5 минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и, опустив их в холодную воду (чтобы сохранить зеленый цвет листьев овощей), протереть через сито. Репчатый лук спассеровать с томатом-пастой. Приготовить соус, для чего муку пережарить на масле, постепенно добавляя бульон до получения сметанообразной массы, и поварить 15—20 минут, после чего процедить. В кипящий бульон положить картофель, добавить соус и продолжать варить. За 10 минут до готовности заложить пюре из щавеля и шпината, пассерованный с томатом лук, по вкусу лимонную кислоту, сахар, соль.

В тарелку перед подачей на стол положить по половине крутого яйца, сметану, рубленую зелень. Можно подать гренки.

2 л бульона, ½ кг картофеля, ½ кг шпината и щавеля, 2. средние луковицы, 4 ст. ложки масла или маргарина, 106 г томата, сметана, яйца, зелень, 2 ст. ложки муки.

Щи из свежей капусты

В готовый процеженный горячий мясной бульон положить предварительно обжаренные на сковороде с жиром коренья петрушки, моркови, лук, нарезанную капусту и варить 30—40 минут. За 5—10 минут до готовности добавить перец, лавровый лист, соль. Если в щи кладут картофель, то его закладывают в бульон через 10—15 минут после того, как положена капуста.

2 л бульона, 500 г капусты, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки масла.

Щи из квашеной капусты (кислые)

Сварить мясной бульон. Квашеную капусту потушить 1 — 1 ½ часа в закрытой кастрюле, добавив немного масла и стакан воды. Затем капусту залить бульоном, положить коренья и лук, пережаренные с томатом-пюре, и продолжать варить. Минут за 20 до готовности добавить мучную пассеровку, лавровый лист, перец горошек, соль.

2 л бульона, 500 г капусты, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка масла, 2—3 лавровых листа, 4—5 горошин перца.

Щи из квашеной капусты с картофелем

В кипящий мясной бульон положить нарезанный дольками картофель, через 10 минут добавить тушеную капусту, коренья и варить 25—30 минут. Подать щи со сметаной.

2 л бульона, 500 г капусты, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка масла, 2—3 лавровых листа. 4—5 горошин черного перца, сметана по вкусу.

Щи суточные

Приготовить мясной бульон. Промыть, отжать и мелко порубить квашеную капусту. Положить в кастрюлю томат-пюре, слегка обжарить его на жире, затем добавить капусту, кусочки ветчины, корейки или грудинки, стакан бульона и тушить 2,5—3 часа, после чего добавить обжаренный репчатый лук и еще тушить 20—30 минут. Затем все это положить в бульон, добавить лавровый лист, перец, соль по вкусу и заправить пассеровкой (2 ст. ложки муки обжарить с 2 ст. ложками масла). Бульон кипятить еще 10—15 минут. При подаче на стол в тарелки положить сметану и зеленый лук.

21½ —3 л бульона, 1 кг квашеной капусты, 2 средние луковицы, 50 г зеленого лука, 60 — 100 г томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 3—5 горошин черного перца, 3—4 лавровых листа, 150—180 г копченостей, соль по вкусу.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Белые грибы замочить на 15— 20 минут в холодной воде, тщательно промыть, поставить для набухания в течение 4—6 часов, после чего опять промыть и положить в кастрюлю. Туда же осторожно слить воду, в которой замачивались грибы (только не следует выливать в кастрюлю осадок от грибов) и варить 2—2½ часа.

Мелко порубить квашеную капусту, положить в кастрюлю и, потушив с жиром 1½—2 часа, добавить обжаренный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, перец горошек и, помешивая, тушить еще 30 минут. Готовые грибы мелко нарезать, а оставшийся отвар слить в кастрюлю с капустой, положить туда грибы, посолить и варить до готовности. Разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленым луком и укропом. Можно за 15— 20 минут до окончания варки положить и картофель.

2 л воды, 1 кг капусты, 50 г сушеных грибов, 1—2 луковицы, 50 г томата-пюре, 50 г жира, 2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, 120 г сметаны, зеленый лук, укроп, соль.

Борщ московский

Очистить, помыть и мелко нашинковать свеклу, слегка обжарить с жиром, сбрызнуть уксусом, положить в кастрюлю, влить немного мясного бульона и тушить на слабом огне 1½—2 часа. В кипящий мясной бульон положить нарубленную капусту и варить 30—40 минут, добавить слегка обжаренные, мелко нашинкованные морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, репчатый лук, перец, лавровый лист, томат-пюре, тушеную свеклу и варить до готовности на слабом огне. Минут за 15 до окончания варки можно добавить мучную пассеровку (2 ст. ложки муки на 2 ст. ложки масла).

Готовый борщ заправить солью, сахаром по вкусу, свекольной подкраской (мелко нарезанные кусочки свеклы залить слабым раствором уксуса, кипятить 3—5 минут, затем снять с огня и настаивать в закрытой посуде 1—2 часа).

Подать со сметаной, мелко нарезанной зеленью, кусочками вареной копченой грудинки или ветчины, нарезанными кружочками и прогретыми сосисками.

2½ л бульона, по ½ кг капусты и свеклы, 1 морковка, 2/3 корнеплода брюквы, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, 50 г томата-пасты, 2 ст. ложки уксуса, 10 г сахара, 20 г муки, 50 г жира, 5 горошин перца, 2 лавровых листа, 120 г ветчины или грудинки, 150 г сосисок, зеленый лук, укроп, сметана, соль по вкусу.

Борщ украинский

Приготовить мясной бульон и процедить. Свеклу нашинковать, посолить, положить в кастрюлю, сбрызнуть уксусом, добавить жир, снятый с бульона, томат, сахар и тушить. Нашинкованный лук, коренья петрушки и морковь слегка обжарить на масле.

В процеженный бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения и кипятить 5—10 минут, добавить нарезанную свежую капусту и варить еще 10—15 минут. После этого положить в борщ тушеную свеклу, коренья, лук, нарезанные свежие помидоры, горький и душистый перец, лавровый лист, мучную пассеровку. Дать покипеть 5 минут. Затем заправить салом, толченным с зеленью петрушки и чесноком, довести до кипения и дать настояться 15— 20 минут.

Подавая на стол, в тарелку положить 1—2 кусочка вареного мяса, сметану, зелень петрушки.

2 л бульона, 500 г капусты, 300 г свеклы, 250 г картофеля, ½ стакана сметаны, ½ стакана томата, 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 20 г сала, по 2 ст. ложки сливочного масла, муки, уксуса и сахара, 1—2 дольки чеснока, по 2 горошины горького и душистого перца, 1 лавровый лист.

Борщ литовский

Сварить мясной бульон, слегка обжарить на жире очищенную и мелко нарезанную свеклу. Положить ее в кастрюлю, сбрызнуть уксусом, добавить немного бульона и тушить, слегка помешивая, 1 ½—2 часа.

Обжарить на жире мелко нарезанные соломкой морковь, сельдерей, репчатый лук, добавить лавровый лист, перец. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, посолить и варить 5—10 минут, после чего добавить свеклу, коренья, мучную пассеровку и снова довести до кипения. Затем положить промытые и нарезанные листья щавеля и варить до готовности. Готовый борщ заправить сахаром, свекольной подкраской, молотым перцем.

При подаче на стол в борщ положить сметану, зелень сельдерея, кусочки ветчины, прогретые и нарезанные кружочками сосиски.

2 л бульона, 700 г молодой свеклы, 500 г картофеля, 2 корня сельдерея с зеленью, 2 морковки, 1—2 луковицы, 150 г щавеля, 2 ст. ложки муки, 50 г жира, 10 г сахара, 2 ст. ложки уксуса, 4 лавровых листа, 3 горошины перца, 200 г сосисок или ветчины, молотый перец и соль по вкусу.

Борщ по-старинному, без томата

Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и томить на сковороде с маслом (можно добавить немного бульона) 20—30 минут. Лук и морковь нарезать соломкой и поджарить. В кипящий бульон положить свежую нашинкованную капусту и варить 10—15 минут, затем опустить тушеную свеклу и морковь с луком, пряности. В конце варки добавить свекольный настой и растертый со свиным шпиком чеснок.

Борщ заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью.

2—2½ л мясного бульона, 1—2 морковки, 1—2 луковицы, 500 г свеклы, 2 ст. ложки уксуса, 75 г масла, 500 г капусты, 2—3 горошины перца, 50 г свиного шпика, 3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Борщ с фрикадельками

Слегка обжарить мелко нарезанный лук. Промыть кусок мякоти говядины, нарезать кусками и пропустить два раза через мясорубку вместе с обжаренным луком. Заправить фарш яйцом, молотым перцем, солью, влить несколько ложек холодной воды, положить размягченное сливочное масло и хорошо растереть массу деревянной ложкой.

Из готового фарша приготовить некрупные шарики (не больше грецкого ореха). Вскипятить воду, добавить в нее 1 луковицу, соль. В кипящую жидкость опустить фрикадельки и варить 25—30 минут, после чего бульон процедить, фрикадельки сложить на тарелку и на этом бульоне приготовить борщ. Перед подачей на стол фрикадельки опустить в борщ.

400 г говяжьей мякоти, 1—2 яйца, 3 ст. ложки воды, 300 г свеклы, 300 г капусты, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и сахар по вкусу.

Борщ с крапивой

Листья молодой крапивы промыть и обдать кипятком, а затем мелко нарезать. В кипящий мясной бульон положить промытый 2—3 раза рис, дать покипеть 5 минут, добавить нарезанный дольками картофель и кипятить 10 минут, после чего опустить крапиву, порезанную соломкой, и спассерованные петрушку, сельдерей, лук, соль и продолжить варить до готовности. Борщ снять с огня и заправить сырым яичным желтком, тертым чесноком, сметаной, хлебным квасом или лимонной кислотой.

2 л бульона, 500 г крапивы, ½ стакана риса, 1 яичный желток, 5—6 шт. картофеля, 30 г жира, 3—4 дольки чеснока, сметана, лимонная кислота, соль, перец по вкусу.

Борщ из квашеной капусты

Приготовить мясной, рыбный или грибной бульон, а можно сварить борщ и на воде (вегетарианский). Мелко нарезанную свеклу обжарить на жире, добавить немного бульона. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить свеклу на слабом огне 1½—2 часа. Отдельно потушить на жире квашеную капусту. После готовности свеклу и капусту положить в кипящий бульон, а через 20 минут добавить нарезанные соломкой брюкву, морковь, петрушку, репчатый лук, сельдерей, предварительно немного обжаренные на масле, а также лавровый лист, перец, томат-пюре. За 15 мин до готовности можно добавить мучную пассеровку. Подать со сметаной, нарубленным зеленым луком и укропом.

2 л бульона, по 500 г свеклы и квашеной капусты, кусочек брюквы, 2 морковки, 2 луковицы, по 1 корню сельдерея и петрушки, 60 г томата-пюре, 1—2 чайные ложки сахара (в зависимости от кислоты капусты), 2 ст. ложки муки, 50 г жира, 5 горошин перца, 2 лавровых листа, сметана, зелень лука и укропа, соль по вкусу.

Борщ вегетарианский

В кипящую воду положить очищенную свеклу и варить почти до готовности. Лук и морковь мелко нарезать, тушить на сливочном масле. Свеклу вынуть и в свекольный отвар опустить мелко нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить капусту, а когда она будет готова, положить лук и морковь. Затем вареную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль и сахар по вкусу.

При подаче на стол борщ в тарелке заправить сметаной и зеленым луком.

2 л воды, 300 г свеклы, 300 г капусты, 2—3 морковки, 2—3 шт. картофеля, 2 ст. ложки томата, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль, сметана по вкусу.

Борщ с сушеными грибами и свежей капустой

Сушеные грибы очистить и отварить. Для этого грибы перебрать, замочить в холодной воде на 15—20 минут и хорошенько промыть, затем залить холодной водой и поставить на 4—6 часов для набухания.

Набухшие грибы откинуть на дуршлаг и промыть под струей холодной воды, затем варить 2—2½ часа в той же воде. Сваренные грибы нашинковать, а отвар процедить. Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, добавить немного воды и тушить в течение часа. Так же нашинковать соломкой репчатый лук, морковь, брюкву и обжарить на разогретом растительном масле.

В кипящий грибной отвар опустить нарезанную капусту и варить 30—40 минут, после чего добавить томат-пюре и коренья, дать закипеть, положить нарезанный дольками картофель, грибы и кипятить 5 минут, добавить тушеную свеклу и еще варить 8 — 10 минут. Борщ заправить свекольной подкраской, солью, сахаром. При подаче в борщ положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

2 л воды. 500 г свеклы, 30 г сушеных белых грибов, 300 г свежей капусты, 2—3 шт. картофеля, 2 морковки, кусочек брюквы, 2 луковицы, 75 г томат-пасты, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, сметана, соль, зеленый лук по вкусу.

СУПЫ ОВОЩНЫЕ
Суп аппетитный картофельный

Приготовить концентрированный бульон из свинины. Мясо вынуть, бульон процедить и положить в него картофель, нарезанный кубиками, мелко нарубленный лук и специи. Варить 10 минут. Пассерованную на свином сале муку развести бульоном, процедить и влить в суп. Вареное мясо отделить от костей и нарезать кусочками — по два на порцию.

600 г свинины, 1 кг картофеля, 1—2 луковицы, 20 г свиного сала, 2 ст. ложки муки, специи.

Суп картофельный с рисом

Свинину с прослойками сала мелко нарезать, поджарить до приобретения румяной корочки, добавить мелко нарубленный репчатый лук, слегка потушить, посыпать красным перцем и налить равные части воды и капустного рассола. Когда закипит, положить нарезанный кубиками картофель, рис, крупно толченый черный перец по вкусу. Варить до готовности.

500 г свинины, 5—6 шт. картофеля, ½ стакана риса, 2 луковицы, красный и крупный черный перец по вкусу, по 1 л горячей воды и капустного рассола.

Суп картофельный вегетарианский

Картофель очистить, обмыть и поставить варить. Отвар вылить в другую кастрюлю, а картофель протереть через сито. Приготовить соус: подсушенную в духовке и остуженную муку развести 30 мл картофельного отвара, прокипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, тщательно перемешать, довести до кипения и посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

1½ л воды, 600 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, ½ ст. ложки муки, соль, зелень по вкусу.

Суп картофельный с говядиной

Мясо промыть, залить холодной водой и быстро довести до кипения. Как только бульон закипит, снять пену и продолжать варить при слабом кипении 2—2 ½ часа. Когда на поверхности бульона появится жир, положить разрезанную пополам луковицу и корень петрушки. Тогда эфирные масла, которые содержатся в овощах, перейдут в бульон (эти овощи потом можно мелко нарезать и положить в суп), и он будет хорошо ароматизирован.

После того как мясо сварится, вынуть его, отделить от костей, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Готовый бульон процедить, положить-в него морковь, нарезанную кружочками, луковицу, нарезанную кольцами, картофель (каждый клубень необходимо разрезать на 4—6 частей), довести до кипения. Затем положить кусочки мяса, соль и в закрытой посуде сварить суп. Незадолго до окончания варки положить в суп 2 лавровых листа и 2—3 горошины перца.

Разлить в тарелки и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

500 г говядины, 8—10 шт. картофеля, 2 луковицы, 1 морковка, 1 корень петрушки.

Суп чесночный из картофеля

Отварить в подсоленной воде картофель, размять его, добавить растертый с солью чеснок и все вместе варить несколько минут. Затем добавить размешанный в молоке желток, растопленное свиное сало (или сливочное масло), зелень укропа и петрушки.

К супу хорошо подать гренки из ржаного хлеба.

2½ л воды, 8 шт. картофеля (800 г), 50 г сала, неполный стакан молока, 1 желток, 1 маленькая головка чеснока, соль, зелень.

Суп крестьянский картофельный

Нарезанный небольшими кусочками картофель, мелко нашинкованные капусту, морковь, петрушку, лук опустить в кипящую воду или бульон и варить 15—20 минут. Причем сначала опустить в кипяток капусту, затем картофель и в самом конце предварительно обжаренные на свином сале или масле морковь, петрушку, лук. За пять минут до конца варки добавить в суп помидоры или томат-пюре.

Подать со сметаной и зеленью.

3 л воды или бульона, 1 небольшой кочан (800 г) капусты, 8—10 шт. картофеля, 1 морковка, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 200 помидоров.

Суп картофельный с вермишелью

Нашинковать соломкой лук и коренья моркови, петрушки, сельдерея, поджарить их на масле. В кипящий мясной бульон опустить коренья, лук и нарезанный дольками картофель. Варить 15 минут. Затем засыпать вермишель, добавить перец, лавровый лист, соль и варить еще 12—15 минут.

2 л бульона, 5—6 шт. картофеля, 100 г вермишели, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль.

Суп картофельный с крупой

Хорошо промыть перловую крупу и поставить для набухания на 2 часа, залив 1 ½ стакана холодной воды. Слить воду и всыпать крупу в мясной бульон. Через 15 минут после закипания положить в бульон поджаренные коренья, перец, лавровый лист, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности.

Подавая суп на стол, посыпать его укропом. Вместо перловой крупы можно положить пшено, рис, которые не замачивают в воде, а кладут в бульон промытым. Можно использовать и манку. Ее и промывать не надо, только просеять.

2 л бульона, ½ стакана крупы, 5 шт. картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки масла.

Суп-пюре из картофеля и фасоли

Отварить отдельно фасоль и картофель. Протереть их сквозь сито, добавить мясной бульон, пассерованный репчатый лук, посолить и кипятить 5 минут. Затем заправить сливочным маслом и смешанными со сливками желтками, зеленью.

1 л бульона, 4—5 шт. картофеля, ½ стакана фасоли, 1 луковица, 2 яйца, ½ стакана сливок, 2 ст. ложки масла, зелень, соль по вкусу.

Суп картофельный с овощами

Приготовить отвар из лука, петрушки, сельдерея, морковки, процедить его, положить нарезанный ломтиками картофель и кипятить отвар 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный спассерованный на сливочном масле лук с мукой. Пассеровку развести горячим бульоном или отваром из супа, влить в суп, хорошо размешать, дать вскипеть и, сняв кастрюлю с огня, заправить суп солью и перцем. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

2 л отвара, 2 морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 3 луковицы, 1 кг картофеля, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки масла, соль, перец, зелень.

Суп картофельный с горохом

В овощной отвар опустить картофель и свежий лущеный горох. Через 15 минут добавить спассерованный на масле лук и муку, разбавленные горячим бульоном и прокипяченные. Супу дать закипеть, после чего снять с огня, добавить соль, перец, зелень и дать постоять 20 минут.

К норме продуктов, указанных в предыдущем рецепте, прибавить 1 стакан лущеного гороха.

Суп-пюре из гороха с ветчиной

Сварить мясной или костный бульон. Промытый нелущеный горох замочить на 5—6 часов в холодной воде. Затем положить его в кастрюлю, налить процеженный бульон (чтобы его уровень был на 5—6 см выше уровня гороха), добавить ветчину и варить 2½—3 часа на слабом огне, помешивая и снимая накипь.

Когда ветчина будет готова, вынуть ее и нарезать на кусочки. За 20—30 минут до окончания варки гороха добавить в суп обжаренные лук и коренья. Горох, лук, коренья протереть сквозь сито, приготовить мучную пассеровку, разбавить ее бульоном до густоты сметаны, положить в нее протертый горох, влить оставшийся от гороха бульон и варить на слабом огне 10—15 минут. В конце варки добавить в суп соль, сахар по вкусу.

Перед подачей в тарелки положить кусочки ветчины и залить супом. Можно также положить кубики белого хлеба, обжаренные на масле.

2 л бульона, 300 г гороха, 200 г сырой ветчины, 2 ст. ложки жуки, 60 г масла или жира, 1—2 луковицы. по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 морковка, соль, сахар по вкусу.

Суп из фасоли с маслом и яйцами

Фасоль опустить в кипящую воду и варить до готовности, после чего размять, залить отваром и снова довести до кипения. Сразу заправить пассерованным в масле луком и посолить. Добавить мелко нарезанную зелень сельдерея и варить еще 2—3 минуты. Взбить 3 яйца и постепенно влить в суп, непрерывно помешивая. Снять суп с огня и засыпать зеленью укропа и мятой.

2 л воды. 500 г фасоли, 2—3 луковицы, 50 г масла, 3 яйца, зелень, соль по вкусу.

Суп с цветной капустой

Капусту промыть, разобрать на отдельные соцветия. Морковь почистить и нарезать кружочками. Положить капусту и морковь в мясной бульон, добавить сельдерей, посолить и варить на слабом огне 20—30 минут. Перед окончанием варки сельдерей вынуть из кастрюли, суп посыпать зеленью петрушки.

Рекомендуется подавать с пирожками из ливера или мяса.

2 л бульона, 500 г капусты, 3 морковки, по 1 корню сельдерея и петрушки.

Суп крестьянский

Сварить бульон, процедить. Половину его снова поставить на огонь. Перебрать и промыть перловую крупу. Положить в кипящий бульон и варить на слабом огне 1—1½ часа. Затем долить вторую половину бульона, положить нарезанную квадратиками капусту, спустя 10 минут — картофель и варить еще 20—30 минут. Потом добавить слегка обжаренные на жире репчатый лук, коренья, лавровый лист, перец и продолжать варить 15 минут. В конце варки посолить. В тарелку положить сметану, зелень петрушки и сельдерея.

2 л бульона, 400 г свежей капусты, 4—5 шт. картофеля, 40 г перловой крупы, 1 —2 морковки.

1 луковица, 50 г брюквы, 2 корня петрушки или сельдерея, 40 г жира, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, сметана, соль по вкусу.

Суп из крапивы

Сварить бульон. Отдельно в кипящую воду положить промытую крапиву и варить ее 5 минут. Сваренную крапиву откинуть на сито и дать стечь воде. Затем пропустить крапиву вместе с промытым щавелем через мясорубку. Нарезанные морковь, петрушку, лук поджарить. Крапивную массу и поджаренные овощи положить в кипящий бульон и варить 15 минут.

Муку поджарить на масле, разбавить бульоном, добавить в суп и варить еще 5 минут.

При подаче на стол положить в каждую тарелку по половинке сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки. К супу из крапивы можно подать вареный картофель.

2 л бульона, 500 г говядины с костями, 300 г молодой крапивы, 200 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 луковица, немного порея и сельдерея, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка жира, 2—3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Суп овощной со шпиком

Овощи помыть, очистить, мелко нарезать, посыпать солью, сахаром и слегка обжарить. Затем положить в кастрюлю, залить мясным бульоном и поставить на огонь. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. Дно другой кастрюли выложить ломтиками шпика, слегка обжарить, влить приготовленный суп, положить в него обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку.

400 г белокочанной капусты, 4 моркови, небольшой корешок сельдерея, 3 стебля зеленого лука (взять только головки и белую часть стебля), 2 луковицы, 4 шт. картофеля, 50 г жира, 80—100 г шпика, 2—3 ломтика хлеба, 1½ л мясного бульона, 2—3 ст. ложки тертого сыра, соль, сахар по вкусу.

Суп с овощами

Нарезать и потушить овощи в небольшом количестве воды, посыпать солью. Мясо предварительно отварить и нарезать мелкими кусочками. В бульоне отварить нарезанный кубиками картофель. Затем добавить овощи, перемешать все и перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

1½ л бульона, 500 г овощей (сельдерей, морковь, петрушка, капуста), 1½ кг картофеля.

Суп-пюре из овощей

Белые части лука-порея, морковь, репу мелко нарезать, сложить в кастрюлю и тушить 10— 15 минут с добавлением 2—3 ст. ложек масла. Затем добавить промытый рис, картофель, влить воду в кастрюлю и, закрыв плотно крышкой, тушить на слабом огне 30—35 минут. Все овощи и отвар протереть сквозь сито, развести горячим молоком, положить масло, соль и размешать. Перед подачей на стол положить в тарелки зеленый или консервированный тертый горох, влить оставшийся горошек. Суп подать с гренками.

150 г репы, 1—2 морковки, 100 г лука-порея, 4 шт. картофеля, неполный стакан риса, 100 г горошка, 4 ст. ложки масла, 2 стакана горячего молока, 4 стакана воды.

СУПЫ ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ И КРУП

Суп макаронный с колбасой и сыром по-белорусски

В кипящий мясной бульон опустить макароны и варить на медленном огне. Спассеровать овощи и опустить их вместе со специями за 15 минут до готовности, дать повариться супу 5 минут и добавить в него нарезанную брусочками колбасу.

При подаче положить в тарелки тертый сыр, мелко нарубленный укроп и зеленый лук.

2 л мясного бульона, 200 г макарон, 1 морковка, 1 луковица, 150 г колбасы, 100 г сыра, 40—50 г сливочного млела, 20 г томата-пюре, зелень петрушки, лука, соль, перец, лавровый лист.

Суп из курицы с вермишелью

Залить холодной водой обработанную тушку курицы и поставить на огонь. Довести до кипения, затем посолить, прибавить лук, морковь, кусочек сельдерея, корень петрушки, несколько горошин черного перца и лавровый лист. Варить до мягкости мяса, затем тушку вынуть. Бульон процедить, всыпать вермишель и варить суп до готовности, заправить яйцом и лимонным соком или лимонной кислотой.

Мясо мелко порезать и слегка припустить в масле. При подаче на стол в тарелку положить нарезанную зелень.

2 л бульона, 200 г вермишели, 1 луковица, 1—2 моркови, 1 небольшой корешок, 2—3 корня петрушки, 10 горошин черного перца, лавровый лист, зелень лука, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки масла, соль.

Суп из куриных потрохов с рисом

Обработать куриные потроха (лапки, шейку, крылышки, желудок, печень), промыть, залить холодной водой и поставить варить, удаляя пену. Бульон посолить и, не нарезая, положить корни моркови, петрушки, сельдерея, пастернака, лука-порея, репчатого лука, лавровый лист. Варить до готовности. Затем овощи (по желанию) вынуть, нарезать на мелкие кусочки и снова опустить в бульон. Промытый рис также засыпать в бульон и варить еще 15 минут. Суп заправить кислым молоком, яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, черным перцем, положить сливочное масло и подать на стол.

2 л воды, 500 г куриных потрохов, 1—2 морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 200 г кислого молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г риса, 2 яйца, перец, соль по вкусу.

Суп харчо из баранины

Мясо нарезать небольшими кусками с косточками из расчета 3—4 куска на порцию. Залить холодной водой и поставить варить, периодически снимая пену. Через 1—1½ часа положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, рис, толченые сливы, перец, соль и варить 30 минут. Свежие помидоры, очищенные от кожицы, или томат-пюре обжарить на сковороде в масле и за 5—10 минут до окончания варки супа добавить в него.

500 г мяса, 2—3 дольки чеснока, 2 луковицы, 2—3 шт. помидоров или 2 ст. ложки томат-пюре, ½ стакана риса, ½ стакана маринованных слив, 2 л воды, соль, перец, укроп, зелень петрушки по вкусу.

Суп русский из гречки

Приготовить концентрированный бульон. Тщательно перебрать и слегка поджарить гречневую крупу, всыпать в кипящий бульон и кипятить 10—15 минут. Добавить картофель, нарезанный небольшими ломтиками и обжаренный вместе с луком в масле, и варить, пока крупа и картофель не станут мягкими. После этого добавить в кастрюлю укроп и петрушку, еще раз довести до кипения.

2 л мясного бульона, 2—3 ст. ложки гречневой крупы, 6—8 шт. картофеля, 1—2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль, зелень, лавровый лист по вкусу.

Суп мясной из перловой крупы

Перловую крупу замочить на ночь, затем сварить и протереть сквозь сито. Отдельно сварить мясо, нарезать кусочками и вместе с отваром смешать с протертой крупой. Заправить суп сливками, смешанными с желтками. При подаче в тарелку кладут по дольке лимона.

1½ л воды, 250 г мяса, 100 г перловки, 100 г сливок, 2 желтка, 1 лимон, 15 г соли.

Суп овсяный протертый вегетарианский

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить кипятком и варить до полной готовности. Отвар процедить, крупу протереть через сито и смешать с отваром. Добавить горячее молоко, довести суп до кипения и снять с огня. Сырое яйцо разбить, взболтать вилкой и влить в него горячее кипяченое молоко. Этой смесью заправить суп, пока он еще не остыл, добавить в него соль, сахар, сливочное масло.

1 ½ л воды, 150 г крупы, 50 г сливочного масла, 600 г молока, 2 яйца, 10 г сахара.

Суп из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья положить в кастрюлю, залить бульоном, молоком и, помешивая, варить 15— 20 минут, помешивая, чтобы они не прилипли ко дну кастрюли. Готовый суп заправить яичным желтком, сливками и кусочком масла. Хорошо подать к супу гренки.

1½ л бульона, 1½ стакана молока, 100 г сливок, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 200 г овсяных хлопьев.

Суп из геркулеса с овощами на мясном бульоне

Геркулес засыпать в кипящую воду и варить на небольшом огне до полного разваривания (не менее часа), протереть через сито. Морковь и картофель очистить, промыть и варить в мясном бульоне до готовности. Сваренные овощи протереть через сито, соединить с протертой крупой. Все это залить бульоном и вскипятить. Добавить соль, сливочное масло, сливки.

1½ л мясного бульона, 100 г геркулеса, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, 200 г моркови, 120 г сливок, соль по вкусу.

РАССОЛЬНИКИ И СОЛЯНКИ
Рассольник ленинградский

Перловую крупу промыть, залить большим количеством воды и варить до мягкости. Очищенные от кожицы и семян огурцы припустить до полуготовности. Семена и кожуру отварить и процедить для получения рассола. Спассеровать вместе со специями на жире нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, зеленый перец и петрушку. Приготовить мясной бульон. В кипящий полусоленый бульон положить нарезанный дольками картофель, через 10 минут добавить пассерованные овощи, отваренную перловую крупу, припущенные огурцы и варить до готовности еще 10 минут. В конце варки добавить лавровый лист, огуречный рассол и соль по вкусу.

Подать рассольник с нарубленной зеленью укропа и петрушки, со сметаной.

2 л бульона, 1 стакан рассола, 8 шт. картофеля, 80 г перловой крупы, 40 г зеленого перца, 1—2 корня петрушки, 2 морковки, 1 средняя луковица, 2—3 соленых огурца, 40 г жира, перец, 1 лавровый лист, зелень, сметана, соль.

Рассольник с мясом и мучной пассеровкой

Готовится так же, как и рассольник ленинградский, но вместо перловой крупы в конце варки в рассольник вводят (за 10—15 минут до готовности) мучную пассеровку.

На 2 л воды 2—3 соленых огурца, 6 шт. картофеля, 1—2 луковицы, 50 г лука-порея, 1—2 моркови, 50 г брюквы, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 ст. ложки муки, 50 г жира, 2 горошины черного перца, сметана, зелень, соль.

Солянка мясная сборная

Нарезать репчатый лук тонкой соломкой, слегка обжарить на масле с томатом-пюре и тушить 10—15 минут. Очистить от кожицы соленые огурцы, мелко нарезать их и смешать вместе с обжаренным луком и лавровым листом. Залить все заранее сваренным мясным бульоном. Добавить отваренные или обжаренные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками, проварить все при слабом кипении 8—10 минут. При подаче на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

2 л бульона, 400 г вареных или жареных мясных продуктов, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 1—2 ст. ложки, томата-пюре, 3 ст. ложки масла или столового маргарина, б—8 горошин перца, сметана, соль, зелень по вкусу.

Солянка по-белорусски

Свинину нарезать на куски, слегка отбить, а затем нарезать маленькими кусочками по 25—30 г и обжарить. Поджарить на масле репчатый лук, соединить со свининой и еще пожарить 5—7 минут. Добавить вареный язык, колбасу, мелко нарезанные соленые огурцы, предварительно очищенные от кожицы и крупных зерен, и тушить 5—10 минут.

Пшеничную муку поджарить с салом, развести бульоном до средней густоты. Добавить томат-пюре, красный молотый перец, лавровый лист. Этим соусом залить подготовленные тушеные продукты, добавить сметану, все хорошо перемешать и на слабом огне довести до кипения. В солянку хорошо добавить чеснок и посыпать зеленью.

2 л бульона, 300 г свинины, 200 г языка, 40—50 г вареной колбасы, 40—50 г сала, 3—4 луковицы, 4—5 соленых огурцов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 5—6 ст. ложек сметаны.

РЫБНЫЕ СУПЫ
Бульон рыбный костный

Рыбьи кости (голову без жабр, позвоночник, реберные кости, хвост, плавники) и кожу с чешуей сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне. После закипания варить 40 минут, добавить петрушку, репчатый лук, перец горошек, лавровый лист и продолжать варить еще 20 минут при слабом кипении, снимая пену. В конце варки бульон посолить, дать отстояться 15—20 минут, а затем процедить.

1 кг рыбных костей, 2 л воды, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 горошины перца, соль по вкусу.

Бульон из рыбы

Очистить рыбу от чешуи, разрезать брюшко и вынуть внутренности. Из головы вынуть жабры. Рыбу промыть, нарезать на кусочки, сложить их в кастрюлю, залить холодной водой, положить лук, перец, коренья,соль и варить на слабом огне 25—30 минут. Готовый бульон процедить.

2 л воды, 500—600 г рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь.

Уха рыбацкая с пшеном

Очистить от чешуи и выпотрошить свежую рыбу (треску, щуку, судак, окунь, налим и др.). Снять с кости филе, срезать плавниковые и реберные кости и промыть. Из рыбных костей, голов и хвостов сварить в течение часа бульон и процедить. Картофель, рыбное филе опустить в кипящий бульон и варить 15—20 минут, вынуть и разложить по тарелкам, а бульон опять процедить, положить в него нарезанный репчатый лук, лавровый лист, перец, тщательно перебранное и промытое пшено и варить 10—15 минут, посолить. При подаче уху посыпать зеленью петрушки, укропа, лука.

2 л воды, 700 г рыбы, 70 г пшена, 6 шт.- картофеля, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 3 горошины перца, зелень, соль по вкусу.

Уха ростовская

Из рыбных отходов сварить бульон и процедить. Кусочки разделанного судака посолить, дать полежать два часа, а затем сварить на рыбном бульоне в отдельной кастрюле. В кипящий бульон положить соль, нарезанный картофель и варить минут 10, затем добавить спассерованные на масле, мелко нашинкованные лук и морковь, свежие нарезанные помидоры, специи и варить еще 10 минут на слабом огне. Разложить по тарелкам куски судака, положить по кусочку сливочного масла, зелень, молотый перец и залить бульоном.

2 л воды, 500 г рыбных пищевых отходов, 500 г судака, 8 шт. картофеля, 1 —2 помидора, 2 луковицы, 1 морковка, 50 г сливочного масла, 5—8 горошин перца, 2—3 лавровых листа, зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Уха из океанической рыбы

Разделать рыбу (минтай, хек, навагу) на филе. Плавники, кости и головы без жабр залить холодной водой, довести до кипения и варить 30—40 минут, после чего бульон процедить и снова поставить на огонь, положить в него нарезанный дольками картофель, кружочки моркови, лавровый лист, перец, соль, небольшие кусочки рыбного филе и варить еще 15 минут. Перед подачей на стол заправить мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

3 л воды, 1 кг рыбы, 8—10 шт. картофеля, 2 морковки, 1—2 луковицы, 2 лавровых листа, 4—6 горошин перца, зелень, соль по вкусу.

Суп по-рыбачьи

Мелко нарезать пучок зеленого лука, репчатый лук и чеснок. Разогреть в кастрюле жир и поджарить на нем овощи, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры (свежие или консервированные), черный перец, лавровый лист, залить кипятком и варить 20 минут. Положить очищенную и промытую мелкую рыбу и варить еще 30 минут, после чего протереть рыбу и овощи через дуршлаг и снова опустить в кастрюлю. Когда суп снова закипит, добавить в него предварительно сваренный рис и слегка прокипятить.

2 л воды, 2 дольки чеснока, 2 луковицы, 3 ст. ложки жира, 4 помидора, 4 горошины перца, 2 лавровых листа, 1 кг рыбы, ½ стакана риса, пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Суп из хека

Промытые головы (без жабр), позвоночник и хвостовые части сложить в посуду, залить водой, довести до кипения и варить, снимая пену, в течение 30 минут, процедить и снова поставить на огонь. В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить на слабом огне 10—15 минут. Затем добавить кусочки нарезанного филе хека, пряности, соль и варить еще 15—20 минут. При подаче положить в суп растопленное сливочное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью.

2 л воды, 1 кг рыбы, 6—8 шт. картофеля, 2 морковки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, по 3 горошины черного и душистого перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Суп с фрикадельками из хека

Рыбу разделить на филе. Хребтовые кости, плавники и головы без жабр залить холодной водой и довести до кипения. Снять накипь, добавить соль, вкусовые приправы и варить 40—60 минут на слабом огне, после чего процедить, положить в бульон картофель и варить до готовности.

Из филе приготовить фарш. Для этого мясо хека вместе с белым хлебом, размоченным в молоке или воде, дважды пропустить через мясорубку. К фаршу добавить молоко, масло, яйцо, соль, перец и все хорошо перемешать. Сформовать маленькие фрикадельки и опустить их в кипящий бульон, когда картофель станет мягким. Перед подачей ка стол добавить сметану и зелень.

1 кг серебристого хека, 5—6 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, сметана, соль, перец по вкусу, 50 г черствого белого хлеба или 1—2 ст. ложки молотых сухарей, ¼ стакана молока, 25 г сливочного масла или сливок, 1 яйцо, 2½ л воды.

Солянка из хека с овощами

Разделать рыбу и сварить бульон из костей. Готовый бульон процедить, нарезать ломтиками соленые огурцы. Мелко нарубить и слегка обжарить репчатый лук, добавить помидоры и огурцы, после чего тушить 5—6 минут. В кипящий бульон положить тушеные овощи, кусочки рыбы, лавровый лист, перец, соль по вкусу и варить 15—20 минут. Подавая к столу, положить в тарелки ломтики лимона, мелко нарезанную зелень.

2 л бульона, 600 г рыбы, 3— 4 соленых огурца, 2 луковицы, 2—3 помидора, лавровый лист, перец, соль, зелень по вкусу.

Солянка из ставриды и скумбрии

Рыбу разделать на филе без кожи, из оставшихся костей и голов без жабр, а также из мелкой рыбы сварить бульон. Перед окончанием варки добавить в него специи. Бульон процедить, но не остужать. Очищенный лук нарезать, слегка обжарить в масле, добавить томат-пасту, куски рыбного филе, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, нарезанные грибы. Залить горячим бульоном и варить в течение 15—20 минут.

При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп и зелень петрушки, сметану или ломтики лимона (без цедры).

2 л воды, 700 г ставриды, 300 г скумбрии, 1—2 луковицы, 1 морковка, 1 корень петрушки, ломтик сельдерея, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, соль.

Для заправки бульона:

4—5 луковиц, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 2—3 помидора, сырое филе (срезать с рыбы до приготовления бульона), 2—3 соленых или маринованных огурца, 100—150 г свежих или маринованных грибов, соль, молотый перец, немного сахара, укроп или зелень петрушки, сметана или ломтики лимона без цедры.

Рассольник рыбный

Рыбу (хек, треску и т. д.) разделать на филе. Из голов, вынув жабры, и костей сварить бульон. Перловую крупу несколько раз промыть горячей водой. Картофель нарезать дольками, морковь, лук и петрушку — соломкой и слегка обжарить в масле. В процеженный кипящий бульон положить овощи и варить 10—15 минут. Затем добавить очищенные от кожицы и крупных семян, нарезанные мелкими дольками огурцы, крупу, черный перец горошек, лавровый лист, соль, кусочки филе и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

2 л воды, 1 кг рыбы, неполный стакан перловой крупы, 5—6 шт. картофеля, 3 моркови, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 2 соленых огурца, 100 г масла, 5 горошин перца, 2 лавровых листа, зелень, соль по вкусу.

Солянка из рыбы

Разделать рыбу на филе. Из костей, голов, плавников, хвостов сварить бульон и процедить его. Слегка обжарить нашинкованный репчатый лук, добавить томат-пасту или помидоры и тушить

5—6 минут. Нарезать ломтиками очищенные от кожицы и семян соленые огурцы. В кипящий бульон опустить овощи, куски рыбы, каперсы, лавровый лист, перец горошек, соль и варить 15—20 минут. При подаче к столу добавить промытые маслины, ломтики лимона, свежую зелень.

2 л воды, 800 г рыбы, 5 соленых огурцов, 3 луковицы, 1 ст. ложка томата-пасты или 2,—3 помидора, 3 ст. ложки сливочного масла, 2—3 лавровых листа, 4 горошины черного перца, пол-лимона, 1 ст. ложка каперсов, маслины, соль, зелень.

Суп-пюре из рыбы

У очищенной и промытой рыбы отделить мясо от костей. Из костей вместе с кореньями и луком сварить бульон. Часть мякоти рыбы оставить для фрикаделек, а остальную — мелко нарезать кусочками и тушить на сливочном масле с луком. Слегка обжарить 2 ст. ложки масла с 2 ст. ложками муки, развести рыбным бульоном до густоты сметаны, довести до кипения, залить рыбу и варить 15—20 минут. Суп процедить и протереть сквозь сито, затем развести горячим молоком, положить соль и масло, а также яичные желтки, смешанные с молоком. В суп положить фрикадельки и подать с гренками.

1¼ л воды для бульона, 750 г рыбы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковка, 2 желтка.

Суп картофельный с налимом

Приготовить рыбный бульон. Для этого промытые позвоночники и прихвостовые части, полученные при разделке рыбы на филе, сложить в посуду, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену и варить 20— 30 минут, процедить. В кипящий бульон положить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить 10—15 минут на слабом огне. Затем добавить кусочки рыбы, пряности, соль и продолжать варить еще 15—20 минут. Перед подачей на стол влить в суп растопленное сливочное масло и сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

500 г рыбы, 4—5 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, по 3 горошины черного и душистого перца, лавровый лист, соль по вкусу, 1 л холодной воды.

ГРИБНЫЕ СУПЫ
Бульон из сушеных грибов

Сухие грибы промыть в теплой воде, замочить на два часа. После чего, не сливая воду, варить около 2 часов, добавив в кастрюлю очищенную и разрезанную пополам луковицу. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить в бульон.

Бульон можно использовать для приготовления разнообразных супов, щей, рассольника.

2 л воды, 50 г сухих грибов, 1 луковица, лавровый лист, соль.

Суп из лущеного гороха с грибами

Сухие белые грибы тщательно промыть и оставить на 2 часа в воде комнатной температуры, после чего мелко нарезать. Отдельно поджарить нашинкованный лук, морковь, корень петрушки. Перемешать корнеплоды с грибами и заранее вымоченным лущеным горохом и залить кипятком, добавив в него воду, в которой замачивались грибы. Варить до готовности.

500 г лущеного гороха, 50 г сушеных грибов, 50 г жира, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковка, 2 ½ л воды, соль и перец по вкусу.

Солянка грибная

Сушеные белые грибы приготовить, как в предыдущем рецепте. Квашеную капусту промыть и хорошо отжать. Репчатый лук мелко порубить и обжарить на растительном масле до розового цвета, положить лавровый лист, перец, соль, добавить предварительно процеженную воду, в которой замачивались грибы. Все это соединить с грибами и капустой и тушить на среднем огне в течение 40—45 минут.

50 г грибов, 1 кг капусты, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2—3 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Суп из свежих грибов с картофелем

Свежие грибы (белые или маслята) очистить и промыть. Корешки отрезать, мелко порубить ножом и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут. После этого положить нарезанный кубиками картофель, под жаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20—25 минут. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп из свежих грибов можно приготовить и на мясном бульоне.

500 г грибов, 8 шт. картофеля, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 2½—3 л воды или мясного бульона.

Суп из лисичек

Мелко нарубленный лук потушить в течение 10 минут с мелко нарезанным шпиком. Добавить вымытые лисички и продолжать тушить еще 45 минут, затем залить кипятком, посолить и кипятить 30 минут. Заправить чайной ложкой муки, разведенной сметаной.

2 л воды, 500 г лисичек, 100 г шпика, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

Окрошка грибная

Промыть холодной водой соленые грибы и откинуть на сито, чтобы стекла вода. Грибы, лук зеленый и свежие огурцы нарезать мелкими кусочками. Лук посолить и растереть. Отваренные картофель и морковь нарезать небольшими кубиками. Сварить вкрутую яйца. Белок нарезать маленькими кубиками, а желток растереть с горчицей и небольшим количеством сметаны. Все компоненты положить в хлебный квас, добавить соль и сахар по вкусу. При подаче заправить зеленью петрушки, укропа и сметаной.

1½ л кваса, 400 г грибов, 2—3 шт. картофеля, 1—2 морковки, 2—3 луковицы, 250 г огурцов свежих, 3 яйца, 12 г горчицы, 25 г сахара, укроп, сметана, соль.

Суп русский с сушеными грибами

Белые сушеные грибы замочить на 15 минут, промыть, залить холодной водой на 3—4 часа и поставить варить на 2½—3 часа. Перебрать и промыть перловую крупу, залить подсоленной водой и варить 2½—3 часа.

Разогрев в кастрюле жир, положить в нее мелко нарезанный репчатый лук, морковь, петрушку, брюкву, сельдерей, нашинкованные вареные грибы, перец, лавровый лист, помешивая, обжарить, после чего добавить перловую крупу, осторожно влить грибной отвар и кипятить на слабом огне 5—10 минут, посолить, добавить нарезанный картофель и варить 15—20 минут. Окончательно заправить солью и подать с зеленью лука, петрушки и сметаны.

2 л воды, 25—30 г сушеных грибов, 1 кг картофеля, 60—80 г перловой крупы, 1 луковица, 80 г моркови, 50 г брюквы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 50 г жира, 3 горошины черного перца, 2 лавровых листа, зелень лука и петрушки, соль по вкусу.

Суп с телятиной и грибами

Телятину промыть, опустить в холодную воду и варить на слабом огне. Через 30 минут посолить бульон, положить в него грибы, картофель и продолжать варить на слабом огне. Незадолго до окончания варки с шампиньонов снять кожицу и погрузить их в холодную воду, чтобы они не потемнели.

Этот суп можно готовить не только со свежими, но и с сушеными грибами. В этом случае грибы нужно обмыть теплой водой и предварительно замочить на 1—2 часа в холодной воде. Затем грибы вынуть и в этой воде варить телятину. Морковь и лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Когда картофель будет почти готов, можно засыпать в кастрюлю лапшу и продолжать варить еще 10—15 минут. Затем добавить квас и обжаренные лук и морковь. Еще 5—10 минут — и суп готов.

Пред подачей на стол посыпать зеленью.

2 л воды, 800 г телятины, 5 шт. картофеля, 200 г шампиньонов или белых грибов, 4 луковицы, 4 морковки, ½ л кваса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, перец по вкусу.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ,БОРЩИ, ОКРОШКИ

Свекольник

Отрезанную ботву свеклы подержать 30 минут в холодной воде, хорошо промыть, потушить 10—15 минут до мягкости и остудить. Свеклу (750 г) промыть с помощью щетки и залить холодной водой, добавить немного уксуса и варить. Сваренную свеклу нарезать маленькими кубиками. 250 г сырой свеклы очистить. Свекольные очистки промыть, мелко нарезать, залить слабым раствором уксуса и кипятить 3—5 минут, снять с огня, накрыть крышкой и настаивать 2—3 часа. Очищенную свеклу нарезать кубиками и отварить. Отвары от свеклы соединить вместе и процедить. Сварить вкрутую яйца. Белок мелко порубить, желток растереть вместе с готовой горчицей, сахаром, солью и залить свекольным отваром. Положить в кастрюлю очищенные и мелко нарезанные огурцы, свеклу, укроп, зеленый лук, нарезанную свекольную ботву, белки яиц, сметану и поставить кастрюлю на холод на 10—15 минут. Затем все размешать, заправить свекольник по вкусу горчицей, сахаром, солью, добавить свекольную подкраску. Можно добавить в свекольник также отварной и нарезанный кубиками картофель.

2 л воды, 1 кг молодой свеклы, 200 г свежих огурцов, по 1 пучку зеленого лука и укропа, 3 яйца, 60—80 г уксуса, горчица, сахар, соль по вкусу.

Свекольник с квасом

Свеклу нарезать соломкой, черешки — кусочками 2—3 см и залить водой, чтобы она покрыла свеклу, добавить уксус и тушить 20—30 минут. За 10—15 минут до окончания тушения добавить нарезанную ботву. После этого свеклу охладить и отварить. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль тщательно перемешать. В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурцы, влить квас и размешать, добавить зелень укропа и петрушки.

1 л кваса, 250 г свеклы с ботвой, 2—3 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 150 г сметаны, 20 г сахара, немного уксуса, укропа.

Суп холодный зеленый

Щавель и шпинат промыть несколько раз в холодной воде. Положить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 10 минут. Воды подливать не надо — зелень должна тушиться в собственном соку. Затем пропустить зелень через мясорубку и залить холодной кипяченой водой. Положить в кастрюлю тонко нарезанный зеленый лук, укроп, листья петрушки и влить оставшийся от щавеля и шпината сок. Добавить сахар, нарезанные дольками огурцы и редиску, дольки сваренных вкрутую яиц, сметану.

2 л воды, 600 г щавеля, 600 г шпината, по 1 пучку укропа и петрушки, 200 г зеленого лука, 5—6 огурцов, 500 г редиски, стакан сметаны, 4 яйца, соль, сахар по вкусу.

Борщ холодный

Сырую свеклу очистить, промыть в холодной воде, нарезать соломкой, добавить сахарный песок, сок лимона и залить горячей водой. Варить под крышкой на маленьком огне около 30 минут, затем охладить. Мелко нарезать свежие огурцы, зеленый лук, крутые яйца, вареное мясо и залить холодным отваром со свеклой. Добавить по вкусу лимонный сок, соль, сахар. Подать к столу со сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью.

2 л воды, 2 шт. свеклы средней величины, 2 яйца, 2 огурца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, 300 г вареного мяса, соль по вкусу.

Борщ литовский

Взбить венчиком охлажденный кефир и добавить в него холодную кипяченую воду. Нарезать тонкой соломкой вареную свеклу, ломтиками огурцы, дольками лук. Растереть с солью лук и укроп. Залить овощи кефиром с водой. Вместо хлеба подать горячий отварной картофель, посыпанный укропом, а в каждую тарелку положить дольку вареного яйца.

2 бутылки кефира, 750 мл воды, 2—3 шт. свеклы, 2 свежих огурца, 1 маленькая луковица, 2 яйца, зеленый лук, укроп, соль.

Холодник по-мински

Щавель перебрать, промыть, нарезать и сварить в подсоленной воде, охладить. Отдельно сварить свеклу (целиком) с добавлением уксуса. Полученный отвар охладить и процедить через сито или салфетку, а свеклу очистить и нашинковать. В охлажденный отвар со щавелем положить измельченный и растертый с солью и яичными желтками зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, свеклу, добавить свекольный отвар, белок яйца, сахар, взбитый кондитерским венчиком кефир. Готовый холодник заправить сметаной и посыпать укропом.

2 л воды, 200 г щавеля, 3—4 шт. свеклы, 200 г свежих огурцов, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль.

Холодник по-белорусски

Щавель промыть, нарезать и варить в воде или мясном бульоне в течение 5 минут, затем охладить. Положить зеленый лук, растертый с солью, нарезанные кубиками свежие огурцы, белок и растертый желток сваренного вкрутую яйца, сахар. Перед подачей заправить холодник сметаной, посыпать укропом.

2 л воды или мясного бульона, 1 кг щавеля, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 200 г сметаны, 4 яйца, 20 г сахара, 20 г укропа.

Окрошка молочная

Промытый, измельченный укроп и лук, нарезанный кубиками огурец положить в простоквашу. Добавить соль и сахар, кусочки вареной говядины, сваренное вкрутую и нарубленное яйцо, зеленый лук, сметану.

1 л простокваши или кефира, 200 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 20 г сахара, 200 г сметаны, 4 яйца, 300 г вареной говядины, соль.

Окрошка мясная

Для приготовления мясной окрошки следует брать нежирную говядину или телятину. Мясо сварить до готовности (не переваривая его), нарезать его надо лишь после того, как оно хорошо остынет и окрепнет, тогда мясо не будет крошиться и от него не будут отделяться волокна. Вареное мясо следует охладить не в бульоне, а в прохладном помещении, покрыв его влажной тканью.

Охлажденное вареное мясо, ветчину, вареный язык, очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Подготовленный зеленый лук мелко нашинковать. Часть зеленого лука растереть с солью. Из крутых яиц вынуть желтки, размять, добавить соль, сахар, готовую горчицу, сметану и все это хорошо растереть до получения однородной массы. Затем соединить ее с охлажденным хлебным квасом. Добавить зеленый лук, сваренные вкрутую рубленые яйца, остальные нарезанные продукты и хорошо размешать. При подаче в окрошку положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

2 л хлебного кваса, 4 яйца, 200 г зеленого лука, 3—4 огурца, 200 г вареной говядины или телятины, 200 г ветчины, соль, сметана, горчица, укроп, петрушка.

Окрошка мясная сборная

Вареное мясо и огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью до появления сока. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить, а желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Смешать заправленную сметану с белками и луком, развести квасом, затем положить мясо и огурцы. Тщательно размешать и перед подачей к столу в каждую тарелку положить кусочки пищевого льда. Посыпать окрошку мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки. Все мясные продукты для окрошки должны быть без жира. По этому же рецепту можно приготовить окрошку из дичи и птицы.

2—2 ½ л кваса, 250 г говядины, телятины, языка, 2—3 свежих огурца, 150 г зеленого лука, 2—3 яйца, неполный стакан сметаны, соль, сахар, горчица, зелень петрушки, укроп по вкусу.

Ботвинья (разновидность окрошки)

Молодые свекольные листья (или листья крапивы, лебеды, щавеля) слегка отварить целыми, отжать, мелко порубить и развести квасом, добавить по столовой ложке тертого хрена, мелко нарезанного зеленого лука, укропа, свежие или малосольные огурцы и печеную мелко нарезанную свеклу. Ботвинью поставить в холодильник или покрошить в нее мелкий лед — она должна быть холодной. Подать с какой-нибудь отварной рыбой.

2 л кваса, 500 г свекольных листьев, 1 огурец, 1 свекла, по 1 ст. ложке хрена, нарубленного зеленого лука, укропа, соль по вкусу.

Сельская крошенка

В хлебный квас положить нарезанный кубиками отварной картофель, отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нарезанный лук (репчатый или зеленый), масло, тертый хрен, сахар и соль.

2 л кваса, 250 г квашеной капусты, 4 шт. картофеля, 80 г лука, 30 г хрена, 30 г растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Суп холодный из томатного сока

Свежие помидоры промыть, разрезать, немного посолить, дать настояться и отжать через марлю сок. Натереть на терке такое же количество свеклы и тоже отжать сок. Отходы от выжатой свеклы и помидоров залить водой и варить 10—15 минут, процедить, охладить и соединить со свекольным и томатным соками. Сложить в одну посуду нарезанные свежие огурцы, отваренную брюкву, крутые яйца, мелко нашинкованный зеленый лук, эстрагон, вареный картофель, стручки очищенного от зерен, испеченного, охлажденного нашинкованного сладкого перца, сметану, добавить овощной отвар и все перемешать.

2 л воды, 400 г помидоров, 400 г свеклы, 200 г картофеля, 400 г свежих очищенных огурцов, 200 г брюквы, 2—3 яйца, 4 шт. сладкого перца, ½ стакана сметаны, эстрагон, лук зеленый и соль по вкусу.

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ
Суп вишневый с рисом

Вишни вымыть и из половины нормы удалить косточки. Остальные ягоды размять вместе с косточками и залить водой, варить на слабом огне 5—6 минут. Готовому отвару дать настояться 15— 20 минут. Затем протереть ягоды а отвар процедить через дуршлаг, добавить сахар, очищенные от косточек сырые вишни и довести до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, влить в кипящий вишневый суп и снова дать ему закипеть. Рис отварить так, чтобы он был рассыпчатым, и промыть его в дуршлаге холодной кипяченой водой. В тарелки положить отваренный холодный рис, налить суп и заправить его сметаной или сливками.

2 л воды, 800 г вишен, 40 г крахмала, 250 г сахара, 120 г риса, 100 г сметаны или сливок.

Суп-пюре из вишни

Вишню размять, посыпать корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой, протереть сквозь дуршлаг или сито. Косточки выбросить, добавить сахар, лимонный сок, развести кипяченой водой. В сироп положить еще целых вишен без косточек и поставить в холодильник. Сметану подать на стол отдельно.

2 л воды, 1 кг вишен, корицы и гвоздики — на кончике ножа, 400 г сахарного песка, 1 лимон. Можно добавить в воду немного сухого вина.

Суп вишневый с манными клецками

В воде вскипятить сахар и немного цедры лимона. В этой воде 2 минуты поварить вымытые вишни, потом вынуть их. Вместо вишен можно использовать любой консервированный фруктовый компот. Сахар в этом случае класть по вкусу.

Вскипятить молоко, добавить сливочное масло, сахар, соль. Всыпать туда манную крупу и, не снимая с огня, быстро мешать деревянной ложкой, пока не загустеет. Когда масса немного остынет, вбить яйцо, столовой ложкой сформовать клецки и положить их в суп.

1 л воды, 300 г сахара, цедра 1 лимона, 500 г вишен; для клецек; ½ стакана молока, 20 г сливочного масла, 20 г сахара, 75 г манной крупы, 1 яйцо.

Суп с черносливом и геркулесом

Сварить на воде в закрытой кастрюле геркулес. Положить масло, посолить. Варить до густоты сметаны.

Отдельно отварить чернослив без косточек и влить в суп. Суп подать с сухарями, обжаренными в яйце.

2 л воды. 1 стакан геркулеса, 2 ст. ложки масла, 200 г чернослива.

Суп из овсянки с черносливом

Овсянку промыть в холодной воде, залить кипятком, положить масло и варить до готовности. Протереть крупу сквозь сито и положить еще масла.

Очистить от косточек чернослив, залить водой, положить сахар и варить. Когда чернослив сварится, смешать его с овсянкой и дать закипеть.

2 л кипятка, ½ стакана овсянки, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г чернослива без косточек, 100 г сахара.

Суп из свежих яблок или груш

Очищенные от семян яблоки нарезать кусочками и залить водой, всыпать корицу и варить до мягкости. Затем протереть все сквозь сито, добавить сахар, воду и кипятить 2—8 минуты. Развести холодной водой крахмал, влить в суп и довести до кипения. Можно добавить лимонный сок.

Сварить рис, откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой и разложить по тарелкам, в которые разлить охлажденный суп, и заправить сметаной или сливками. Суп из груш готовится так же.

2 л воды, 400 г яблок, 100 г риса, 50 г крахмала, 150 г сахара, 3 г корицы, 100 г сливок или сметаны.

Суп фруктовый с кислым молоком

Натереть на терке яблоки и залить кефиром или простоквашей, перемешать, добавить сахар по вкусу. В тарелку положить белые сухари или гренки.

Такой же суп можно приготовить из протертой клюквы, клубники, малины и других ягод. Вместо кефира для сладких ягод можно взять свежее молоко.

1 л кефира, 4 больших яблока, 4 гренки, сахар по вкусу.

Суп-пюре из свежих абрикосов, персиков, слив и черешен

Ягоды и фрукты обмыть, удалить косточки, крупные — разрезать пополам. Залить их горячей водой, чтобы она покрыла фрукты и ягоды, и варить до размягчения, затем протереть через сито, а отвар процедить. Отходы залить водой и кипятить 5—8 минут. Соединить отвар с пюре, добавить сахар, воду и опять довести до кипения. Влить разведенный холодной кипяченой водой крахмал, кипятить суп до тех пор, пока он не станет прозрачным, затем сразу снять с огня и охладить.

При подаче в тарелки можно положить отваренный рис, лапшу. Заправить суп сметаной или сливками.

2 л воды, 600 г ягод и фруктов, 40 г картофельного крахмала, 150 г сахара, 100 г сметаны или сливок, 100 г риса или лапши.

Суп-пюре из черники

Свежую чернику перебрать, промыть, залить горячей водой и протереть сквозь сито, а отходы залить водой и кипятить. Отвар от отходов влить в пюре, положить сахар, залить водой и кипятить 5—8 минут, затем влить крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и довести до кипения. Затем быстро охладить. Заправить суп сметаной или сливками.

2 л воды, 500 г черники, 120 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 100 г сметаны или сливок.

Суп из сушеной черники

Можно сделать суп из сушеной черники. Ее надо промыть, залить холодной водой, варить 25—30 минут и протереть вместе с отваром.

2 л воды, 240 г сушеной черники, 120 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 100 г сметаны или сливок.

Суп из сушеных фруктов

Сушеные фрукты вымыть, замочить на ночь в холодной воде. Добавить приправы и вскипятить в той же воде, в которой фрукты были замочены. Протереть через редкий дуршлаг, отсеивающий приправы. Заправить крахмалом, разведенным в холодной воде, вскипятить и положить по вкусу сахар, сметану. Подать с гренками или макаронами.

2 л воды, 200 г сушеных фруктов, цедра 1 апельсина, гвоздика, корица, 6 чайных ложек крахмала, 500 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

ХЛЕБНЫЕ СУПЫ
Суп хлебный на воде

Черствый ржаной хлеб нарезать тонкими ломтиками и высушить на сухари. Затем их слегка поджарить, залить кипятком, настаивать 1½ часа и процедить.

Замоченные сухари протереть через сито, развести хлебным настоем, положить изюм, сахар, корицу, дольки яблок, кипятить 15 минут, влить клюквенный сок и охладить. Подавать в холодном виде со взбитыми сливками.

2 л воды, 300 г ржаного хлеба, ½ стакана изюма, 1 стакан сахара, 1/3 стакана клюквы, 2 яблока, ½ стакана сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 г порошка корицы, 200 г сливок.

Суп хлебный на мясном бульоне

Размельчить сухой пшеничный хлеб и сварить на мясном бульоне, чтобы кусочки стали мягкими. Протереть эту массу через редкое сито.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до светло-золотистого цвета и положить в суп. Посолить, приправить перцем и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

2 л мясного бульона, 600 г хлеба, 2 луковицы, 40 г масла, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Хлебный суп по-крестьянски

Сухие хлебные корки поджарить на жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным репчатым луком. В кастрюлю налить 1½ л воды, положить поджаренные хлебные корки, соль, перец и довести до кипения, Как только вода закипит, в кастрюлю осторожно влить яйца, непрерывно помешивая суп.

2 л воды, 400 г сухих хлебных корок, 100 г жира, 4 яйца, 3 луковицы, соль, красный перец, петрушка по вкусу.

Хлебный суп по-латышски

Ломтики черного хлеба подсушить и поджарить в духовке. Затем залить их кипятком и поставить на 30 минут набухать. Деревянной ложкой протереть хлебную массу вместе с клюквой через сито, добавить сахар, промытые сухофрукты и поставить в кастрюле на огонь кипятить. Через 15 минут сухофрукты станут мягкими. Суп охладить в холодильнике и, разлив его по тарелкам, положить в каждую по 2 ст. ложки взбитых сливок.

2 л воды, 600 г хлеба, 100 г сухофруктов, ½ стакана клюквы, 1 стакан сливок, 2 щепотки корицы, 200 г сахара.

РАЗНЫЕ СУПЫ
Сырный суп

Сыр, ливерную колбасу, маргарин перемешать с молоком до образования пены. Добавить муку, засыпать все в кипящую воду и приправить пряностями. Снять с огня и прибавить взбитое яйцо.

1 л воды, ½ л молока, 200 г ливерной колбасы, 6 плавленых сырков, 60 г маргарина, 100 г муки, 2 яйца.

Похлебка мясная

Сварить бульон из костей или мяса. Мякоть говядины промыть холодной водой, освободить от сухожилий и нарезать небольшими ломтиками. Налить бульон в глиняный горшок или чугунок, положить туда ломтики мяса и варить 20—30 минут в духовке при температуре 150 градусов. Пока варится мясо, нарезать небольшими кубиками картофель, полукольцами лук и все обжарить на масле. Затем положить в горшочек с мясом картофель и варить его на большом огне 5—10 минут. В конце варки добавить рубленую зелень укропа и петрушки, лавровый лист и варить еще 15 минут. Можно для вкуса добавить немного сухого вина. Подать похлебку на стол прямо в горшочке или в чугунке. Это блюдо — сразу и первое, и второе.

1 л бульона, 350 г мяса, 2—3 шт. картофеля, 1 пучок лука, 50 г сливочного масла для обжаривания, перец, лавровый лист, соль по вкусу, ½ стакана вина.

Хаш

Этот суп готовится из говяжьих ног и рубцов. Обработанные ноги и рубцы положить в кастрюлю и залить холодной водой на 5—6 часов (за это время несколько раз надо поменять воду). Затем рубец и ноги варить в отдельных кастрюлях на медленном огне до готовности 5—6 часов. По мере выкипания необходимо добавлять кипяток.

Когда ноги уварятся до такого состояния, что мясо легко будет отделяться от костей, разобрать и соединить с нарезанным небольшими кусками рубцом, сваренным до мягкости. Все залить бульоном и держать на огне до тех пор, пока бульон не приобретет наваристый вид. В конце варки посолить.

К супу отдельно подать мелко нарубленный чеснок, чтобы каждый мог добавить его в свою тарелку.

2 л воды, 500 г рубца, 800—900 г ног, соль, укроп, кинза, перец, чеснок.

Суп из печени

Из овощей приготовить отвар. Пока овощи будут вариться, очистить лук, нарезать мелкими кубиками и обжарить на жире. Очистить печень от пленки и протоков, нарезать небольшими кусочками и положить в обжаренный лук, долить 2—3 ложки воды и тушить в посуде 10 минут. После этого пропустить печень через мясорубку, смешать с процеженным отваром. Добавить соль, перец, заправить мукой, прокипятить и посыпать рубленым укропом.

2 л воды, 500 г телячьей или говяжьей печени, 250 г овощей, 60 г жира, 100 г муки, 2 луковицы, соль, перец, укроп по вкусу.

Суп-пюре из печени

Очистить от пленки и желчных протоков говяжью печень, нарезать маленькими кусочками, обжарить их на масле вместе с мелко нарезанными луком и кореньями и, добавив бульона, тушить в закрытой посуде 30—40 минут. Пропустить обжаренную печень через мясорубку и протереть сквозь сито. Приготовить белый соус: слегка поджарить 2 ложки муки, 2 ложки масла, развести

4 стаканами бульона и варить 20—30 минут. Соус процедить и прибавить к нему печень, перемешать, добавить бульон. Суп довести до кипения, снять с огня и добавить в него яичные желтки, смешанные с молоком или сливками, масло. Подать суп к столу с гренками.

1½ л бульона, 400 г печени, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан молока или сливок, 1 морковка, 1 пучок лука-порея, 1 корень петрушки.

Суп-рагу из цыпленка

Подготовленную тушку небольшого цыпленка сварить в подсоленной воде вместе с потрохами и зернами черного перца, выложить на тарелку и нарезать небольшими кусочками. В сливочном масле поджарить мелко нарезанные коренья, залить их небольшим количеством бульона, в котором варился цыпленок, и тушить, пока они не станут мягкими, после чего добавить муку, оставшийся бульон, мясо цыпленка и потроха. Поварив суп еще несколько минут, заправить его теплым молоком (кипяченым), яичным желтком, вливая смесь небольшими порциями и все время помешивая, чтобы желток не сварился. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и снять суп с плиты.

1 л воды, 50 г масла, 10—15 горошин черного перца, 1 морковка, 150 г кореньев, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, желток 1 яйца, зелень петрушки, соль по вкусу.

Суп томатный

Промыть и нарезать помидоры, залить водой, посолить и сварить с 2—3 листиками сельдерея или несколькими веточками укропа. Помидоры отцедить и протереть сквозь сито. Полученный сок заправить молотым черным перцем и охладить.

Перед подачей супа в каждую тарелку положить по 1—2 столовые ложки нарезанных кубиками крутых яиц, смешанных с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отдельно подать сыр, нарезанный палочками.

1 кг помидоров, 1 стакан воды, 2 яйца, зелень петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Суп с копченой грудинкой

Нарезать небольшими кубиками копченую грудинку и обжарить с мелко нарезанным сельдереем и луком-пореем. Доведя сельдерей до мягкости, влить необходимое количество горячей воды, вскипятить, добавить нарезанный кубиками картофель, перец и варить до готовности.

150 г копченой грудинки, 1 небольшой корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 3—4 шт. картофеля, 15—20 горошин черного перца.

Таратор (для жарких летних дней) по-болгарски

Огурцы очистить и нарезать кубиками. Так же мелко нарезать сырой острый или сладкий перец. Чеснок растереть с небольшим количеством соли и соединить с огурцами и перцем. Все залить холодной водой. Посолить и заправить уксусом по вкусу.

2 огурца, 2—3 стручка перца, 5—6 зубков чеснока, соль и уксус по вкусу.

ВТОРЫЕ БЛЮДА
БЛЮДА ИЗ МЯСА

В среднем для вторых блюд на семью из 5—6 человек берут 1 кг мяса (на одну порцию идет обычно до 200 г). Можно, конечно, по желанию увеличить или уменьшить это количество.

Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края надо в нескольких местах подрезать. При приготовлении телячьих и свиных натуральных котлет мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо обжарилось и у косточек.

Чтобы узнать готовность мяса, надо проколоть его вязальной иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розоватой жидкости — это значит, что мясо готово. Жареное мясо прокалывают до середины куска и держат иглу 3—4 секунды, затем ее быстро вынимают и смотрят: если появился бесцветный прозрачный сок, то мясо готово. У готовых рубленых изделий при надавливании на них ножом появляется бесцветный прозрачный сок.

При варке мяса его заливают кипящей подсоленной водой. Ароматические экстрактивные вещества остаются в мясе. Если мясо залить холодной водой, они переходят в бульон.

Тушат мясо в закрытой посуде с крышкой. Предварительно его рекомендуется отбить, посолить, приправить и обжарить на сковороде. Румяная корочка на поверхности мяса препятствует выщелачиванию из мяса сока.

Тушить мясо можно по-разному. Чтобы соус был темным, а мясо сочным, его тушат на слабом огне на жире, только понемногу подливая воду или бульон. Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, периодически переворачивая мясо.

Если мясо тушат с овощами, то их закладывают после того, как мясо станет мягким. Во время жаренья мяса периодически следует смазывать жиром и поливать соком или горячим бульоном кастрюлю, противень, сковороду.

Когда жарят жирное мясо, образующийся лишний жир сливают, чтобы он не подгорел. Телятина будет красивой, если ее смазать сливочным маслом.

При жареньи порционного мяса жир должен быть без примеси воды (например, сливочное масло и столовый маргарин для жаренья не подходят). Хороши для жаренья растительное

масло, топленое свиное сало, говяжий жир. Жир должен быть хорошо разогретым, иначе может отстать панировка. Начинают жарить на большом огне, но, как только мясо подрумянится, огонь уменьшают.

Готовя почки, надо помнить, что внутренний жир их придает почкам неприятный запах. Поэтому, разделывая почки, с них надо снять жир. Чем старше животное, от которого взяты почки, тем тщательнее надо их чистить. Промывать почки рекомендуется в нескольких водах. В последнюю воду следует добавить уксус. Перед жареньем почки в целом виде рекомендуется на 2—3 минуты опустить в кипящую воду, затем промыть и осушить.

Мясо для жаркого следует солить до обработки огнем, а не перед тем, как вынуть его из духовки.

Отварная говядина с соусом хреном и картофелем

Подготовленную мякоть говядины опустить в кипящую воду (вода должна покрывать мясо не более чем на 3—5 см и кипятить 10 минут. Огонь уменьшить и варить мясо 1½ часа, снимая накипь. Затем добавить лук, коренья и варить мясо до готовности. За 20—30 минут до конца варки мясо посолить. Почистить и отварить в соленой воде картофель. Мясо разрезать поперек волокон на 5—10 широких тонких ломтиков, полить соусом, рядом положить картофель, посыпать зеленью. Мясо можно подавать с отварными овощами, картофельным пюре.

800 г говядины, 11/5 кг картофеля, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 небольшая луковица, соль по вкусу, соус.

Свинина в пикантном соусе

Свинину нарезать кубиками, залить 1½ л холодной воды, добавить специи, репчатый лук, лавровый лист и поставить варить до мягкости. Муку развести небольшим количеством холодного бульона, поставить на огонь и, постепенно помешивая, влить все количество процеженного бульона. Избыточному количеству жидкости дать выкипеть, после чего соус снять с огня, добавить томат-пюре, горчицу и нарезанный кубиками соленый огурец. Мясо выложить в соус и подать с отварным картофелем.

500 г свинины, соль, 3 горошины черного перца, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 1 соленый огурец.

Свиные ножки с "квашеной капустой

Свиные ножки тщательно помыть, сложить в кастрюлю с широким дном, залить водой, чтобы она полностью их закрыла, добавить перец в зернах, целую луковицу и лавровый лист. Варить на медленном огне 1½ часа, время от времени доливая горячую воду, чтобы ножки постоянно находились под водой.

В жире обжарить лук, положить капусту, добавить немного сахара и тушить на слабом огне 25 минут. Готовую капусту выложить на большое блюдо, ножки вынуть из кастрюли и положить на капусту. Подать с вареным картофелем.

750 г капусты, 4 свиные ножки, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки свиного жира.

Язык под белым соусом

Хорошо вымытый говяжий язык положить в кастрюлю, добавить очищенные, вымытые и нарезанные коренья, лук, соль, залить горячей водой, поставить на огонь и варить 3 часа. После варки язык опустить в холодную воду и немедленно снять с него кожу. На бульоне, полученном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки слегка обжарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном (1½ стакана), вскипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5—10 минут. После чего снять с огня, посолить, добавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать.

1 язык, 1 морковка, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 100 г изюма, 2 ст. ложки сливочного масла.

Антрекот с луком

Из толстого края говядины поперек волокон нарезать куски мяса с косточкой толщиной с палец, примерно по 200 г на порцию. Косточку очистить от пленки, мясо смочить водой, отбить, посолить, посыпать перцем, быстро обжарить с двух сторон на сильно разогретой сковороде на сливочном масле и переложить в сотейник. Отдельно обжарить лук, посыпать им мясо, налить немного бульона и тушить на небольшом огне 20—30 минут, при надобности подливая понемногу бульон. В конце тушения добавить толченый чеснок, томатный соус и дать закипеть. При подаче антрекот кладут на тарелку, поливают соусом, в котором он тушился. На гарнир подают жареный круглый картофель.

800 г мяса, 800 г картофеля, 5 ст. ложек масла, ½ стакана томатного соуса, 4 дольки чеснока, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

Бифштекс с гарниром из картофеля и яиц

Нарезать говядину поперек волокон ломтиками по 100—150 г, немного отбить, посыпать щепоткой сахара, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить и жарить на разогретой сковороде до готовности 15—20 минут. Готовые бифштексы выложить на тарелки, сверху положить по яичнице-глазунье, рядом — картофель жареный, который поливают растопленным маслом и обкладывают жареным луком.

600 г филе говядины, 500 г картофеля, 50 г свиного жира, 100 г репчатого лука, 4 яйца, 1 лимон, зелень, перец, соль по вкусу.

Лангет натуральный с мозгом

Мясо говядины (филейную вырезку) очистить от жира, сухожилий, пленок и разрезать на плоские овальные ломтики толщиной 0,5 см (по три штуки на порцию). Мелко нашинковать репчатый лук, обжарить на масле, добавить отваренные и нарезанные тонкими ломтиками белые грибы или шампиньоны и все поджарить, затем положить томат-пюре и снова поджарить. Затем потушить под крышкой 2—3 минуты.

На сковороде обжарить на сливочном масле до золотистого цвета муку, развести ее бульоном и влить к грибам. Все варить на слабом огне 5—10 минут.

На разогретой сковороде на сильном огне обжарить посоленные и обсыпанные петрушкой лангеты. Снять их со сковороды и выложить на тарелки. В сковороду, где жарились лангеты, налить бульон, соскоблить сгустки сока, дать покипеть и влить в соус. Туда же заложить отваренный и мелко нарезанный костный мозг. Соус кипятить 2—3 минуты, посолить и залить им лангеты.

800 г мяса (4 порции), 30 г жира, 150 г костного мозга, 2 стакана бульона, 40 г томата-пюре, 20 г муки, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 100 г свежих грибов, перец молотый, соль по вкусу, картофель для гарнира — 11/5 кг.

Жаркое из говядины с грибами

Положить в кастрюлю кусок отварного мяса, луковицу, разрезанную на 4 части, несколько ломтиков шпика и растопленное сливочное масло. Накрыть крышкой и поставить на небольшой огонь. Когда говядина подрумянится с обеих сторон, обсыпать ее мукой, залить кипятком и кипятить, затем переложить мясо в другую кастрюлю и, процедив, перелить туда же соус.

Соленые или маринованные грибы помыть в холодной воде и поджарить на сливочном масле, затем залить грибы лимонным соком или уксусом, положить в кастрюлю с мясом и перемешать.

600 г мяса, 1 луковица, 50 г шпика, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана кипятка, 150 г грибов, сок одного лимона.

Ломтики мяса пикантные

Филе сельди, петрушку и сельдерей крупно нарезать, добавить обезжиренный кефир, сыр, соль, полпорции сливочного масла, перец и все хорошо перемешать. Ломтики мяса посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сильном огне на подсолнечном масле. На каждый ломтик жареного мяса положить кусочек ветчины, ложечку приготовленной смеси, слегка полить его острым томатным соусом, поставить мясо примерно на 10 минут в духовку, затем переложить в другую посуду, а в сковороду с оставшимся жиром всыпать остатки муки, добавить томатный соус, залить все мясным отваром, положить оставшееся сливочное масло и довести до кипения. Залить мясо приготовленной подливкой.

На гарнир подать жареный картофель.

400 г мясного филе, 1 маленькая сельдь, 80 г ветчины, 2 желтка, 40 г тертого сыру, 30 г сливочного масла, 40 г муки, 80 г подсолнечного масла, 20 г томатного соуса, 100 г лука, 50 г отварного сельдерея, ½ стакана обезжиренного кефира, зелень петрушки, перец, мясной отвар.

Жаренка

Нарезать мясо небольшими кусочками (приблизительно но 100 г, на каждую порцию приходится по два таких кусочка) и обжарить. Отварить в 0,5 литра воды замоченные белые грибы. Обжарить мелко нарезанные морковь, лук, картофель и отварные грибы. Все сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал продукты, а был на одном уровне с ними. Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

800 г картофеля, 100 г шпика, 800 г говядины, 2 луковицы, 60 г сушеных или 300 г свежих грибов, 2 морковки, 50 г сметаны.

Жаркое из баранины с картофелем

Мясо нарезать кусками по 40—50 г, очистить картофель, нарезать его кубиками, морковь нарезать кружочками, лук — тонкими кольцами.

В чугунный сотейник положить мясо и поджарить до румяной корочки в масле, добавить лук, морковь, картофель, соль, красный перец, залить водой, чтобы она покрыла содержимое сотейника. Варить па медленном огне до готовности.

1 кг баранины, 300 г сала, 1½ кг картофеля, 3—4 луковицы, 40 г укропа. 1 морковка, 1 стручок красного перца, соль.

Поджарка из свинины

Со свинины срезать лишний жир, оставив его слоем не более 5 мм, и, нарезать ее пластами толщиной 5—6 мм, которые затем нарезать поперек волокон на прямоугольные брусочки по 6—8 г, посыпать солью и перцем.

На разогретой сковороде растопить жир свиной, добавив к нему немного растительного масла. Когда эта смесь хорошо нагреется, положить подготовленные кусочки свинины и жарить, непрерывно помешивая, 1—2 минуты. Прибавить нашинкованный полукольцами репчатый лук и, помешивая, продолжать жарить, пока он слегка не подрумянится. Уменьшив нагрев, накрыть сковороду крышкой и оставить на 10—15 минут. Добавить лавровый лист и тушить еще 10 минут. Затем положить сметану и дать покипеть 5—6 минут. Готовую поджарку посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки, укропа и подержать в закрытой посуде 10—12 минут. К поджарке можно подать рассыпчатую кашу, макароны или картофель.

600 г свинины, 50 г сала свиного, 20 г растительного масла, 200 г лука репчатого, 2 лавровых листа, 200 г сметаны, 1 ст. ложка зелени петрушки, ½ ст. ложки зеленого укропа, соль, перец по вкусу.

Свинина жареная с кислой капустой и кнедликами

Корейку или лопатку нарезать кусками по 100 г. Посыпать солью, тмином, уложить на сковороду вместе с нарезанным луком, чуть-чуть добавить воды и поставить в духовку на 1—1½ часа. Периодически поливать жиром. В кастрюлю с жиром положить мелко нарезанный репчатый лук и капусту, влить немного воды и тушить 20 минут. Можно добавить чуть-чуть муки. Сахар и соль по вкусу.

Для приготовления кнедликов надо замесить тесто на дрожжах. Затем добавить в него белый хлеб, нарезанный кубиками размером 1х1 см. Полученное тесто разделить на несколько частей в виде батонов и варить в крутом кипятке не менее 20 минут. Перед подачей на стол готовые батоны разрезать на куски толщиной 1 см.

500 г корейки или лопатки, 350 г муки, 140 г белого хлеба. 2 желтка, 300 г молока, 10 г дрожжей, 1 кг капусты, соль, тмин, чеснок, 2 луковицы.

Бефстроганов

Мясо помыть, очистить от сухожилий и пленок, нарезать поперек волокон широкими ломтиками, отбить и нарезать соломкой сечением примерно 0,4 х 0,4 см. длиной 4—5 см. Пересыпать перцем, солью и мукой, положить на разогретую сковороду и обжаривать на сильном огне 5—6 минут до румяной корочки. Затем переложить мясо в сотейник. Лук обжарить на сковороде, прибавить муку, томат-пюре, бульон, дать покипеть. Полученным соусом залить мясо и варить на слабом огне 10—15 минут. Затем заправить соусом «Южный», сметаной, посолить по вкусу и довести до кипения. Подать с картофелем фри, картофельным пюре. Гарнир можно посыпать зеленью укропа или петрушки.

600 г мяса, 3 ст. ложки маргарина или масла, 1—1½ ст. ложки муки пшеничной, 2 стакана бульона, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка соуса «Южный», перец, соль по вкусу.

Бефстроганов с шампиньонами по-белорусски

Подготовленное и нарезанное мясо обжарить на сковороде 3—5 минут, как было сказано ранее. Обжарить на масле мелко нарезанные свежие белые грибы и лук, добавить к мясу, залить сметаной, заправить соусом «Южный», томатом-пюре, довести до кипения. Подать с картофелем.

600 г мяса, 200 г грибов, 1—2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст, ложка соуса «Южный», 1 ст. ложка томата-пюре.

Котлеты натуральные из баранины, телятины, свинины

Зачищенное от пленок, слоя жира мясо (спинную или поясничную часть корейки) разрезать на котлеты по 2 косточки на каждую порцию. (У свиных и телячьих котлет — по одной косточке). Концы косточек зачищают, а мясо для придания ему плоской овальной формы слегка отбить тяпкой, посыпать перцем, посолить и обжарить с двух сторон на сковороде до готовности. Подать с зеленым горошком в масле, картофелем фри, припущенной морковью. Отдельно к блюду подать в соуснике молочный соус с луком.

200 г мяса, 50 г жира, соль, перец по вкусу (из расчета на 1 порцию.)

Карбонад свиной

Свиную корейку взять вместе с ребрами (без позвоночника), срезать большую часть сала, мясо разрезать поперек волокон на куски, чтобы каждый был с косточкой, отбить молоточком, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жареньи котлеты не стягивались. Перед жареньем посыпать солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты положить на разогретое блюдо, полить салом и соком, в котором они жарились, сверху посыпать нарезанным соломкой хреном. Обложить жареным картофелем, отварным зеленым горошком, тушеной морковью и подать на стол с зеленым салатом или солеными огурцами.

800 г свинины (корейки), 2 яйца, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, 1 ст. ложка сливочного масла для подливки, соль, молотый перец, молоко.

Шницель натуральный из свинины (телятины)

Мясо (верхняя и внутренняя часть окорока, верхняя часть лопатки, спинная или поясничная часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать кусками овальной формы (но без косточки) толщиной в 1 см, отбить и обжарить на сильно разогретой сковороде с жиром с обеих сторон. При подаче полить растопленным маслом. В качестве гарнира подать жареный картофель или набор овощей, заправленных маслом.

800 г мяса, 50 г жира, перец, соль по вкусу.

Эскалоп из свинины или телятины с грибами н помидорами

Мясо (почечную часть корейки, верхнюю и внутреннюю часть окорока свинины или телятины) помыть, обсушить, удалить кости, сухожилия, пленки и нарезать широкими овальными ломтиками толщиной 0,5—1 см. Эскалопы посолить, поперчить, обжарить на сильно разогретой сковороде с жиром, затем довести до готовности в духовке.

Приготовить крутоны — нарезать мякиш батона на тонкие ломтики овальной формы, смочить льезоном, обжарить с двух сторон на масле. Нарезать свежие помидоры дольками и обжарить с двух сторон, предварительно посыпав солью и перцем.

Обжарить мелко нарезанные свежие грибы и репчатый лук. На крутоны положить куски мяса, сверху — грибы и помидоры и полить томатным соусом с мелко нарубленным чесноком.

Подать с картофелем фри или мелко нарезанными тушеными овощами, посыпав нарезанной зеленью петрушки или укропа.

800 г мяса, 8 крутонов, 150 г свежих помидоров, 200 г свежих нарезанных грибов, обжаренных в масле, 80 г сливочного масла, 2 стакана соуса томатного, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки зелени, соль, перец по вкусу.

Шашлык по-московски

Мякоть баранины или свинины нарезать кубиками весом 30—40 г, слегка отбить, посыпать солью, перцем по вкусу. Добавить сырой рубленый лук, сбрызнуть уксусом, все перемешать и поставить на 4—5 часов в холодное помещение. После этого мясо надеть на деревянные или железные шпажки и жарить на сковороде до готовности. Пожарить нарезанный репчатый лук.

Шашлык подать с рассыпчатым рисом, заправленным сливочным маслом, сверху на шашлык уложить нарезанный кольцами жареный репчатый лук. К гарниру можно добавить маринованные помидоры или огурцы.

800 г мяса, 2—3 луковицы, 4 ст. ложки уксуса, 50 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Бастурма из филе

Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками весом по 40—50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и все перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлические шампуры и жарить над раскаленными углями (без пламени) 8—10 минут, поворачивая вертел, чтобы филе равномерно прожарилось. Если жаровни нет, бастурму можно жарить на обычной сковороде.

Перед подачей на стол куски готового филе (бастурму) снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

500 г говяжьей вырезки, 2 луковицы, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров и ½ лимона.

Печень, жаренная с грибами

Сало порезать на тонкие кусочки, слегка надрезать с одной стороны и поджарить. Шкварки отложить, а на растопленном сале поджарить под крышкой тертый репчатый лук, к нему добавить печень, нарезанную мелкими кусочками, и на сильном огне, не прикрывая крышкой, жарить несколько минут. Затем добавить очищенные нарезанные грибы, заправить молотым черным перцем. Держать на огне, пока сок, выделенный грибами, весь не испарится. Снять, посолить, сверху положить шкварки, посыпать нарубленной зеленью петрушки. Подать с отварным картофелем.

600 г телячьей или свиной печени, 250 г грибов, 100 г копченого сала, 1 ст. ложка тертого репчатого лука, пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Печень, жаренная в яйце

Печень, лучше говяжью, очистить от пленок и нарезать тонкими ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, затем смочить льезоном и жарить на растительном масле.

800 г печени, 2 ст. ложки муки, 4 яйца, ¼ стакана растительного масла, ¼ стакана молока, соль, перец по вкусу.

Печень по-строгановски

Печень нарезать мелкими брусочками. Обжарить на жире на разогретой сковороде, через 5 минут посолить, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжать жарить еще 5 минут.

Печень переложить в сотейник, прибавить томат-пюре, сметанный соус, сахар и кипятить 2 минуты. Подать с картофелем фри, посыпать зеленью.

600 г печени говяжьей, 60 г сала растительного, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка сахара, 500 г сметанного соуса, 2 ст. ложки зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Вымя, жаренное в сухарях

Вымя сварить в соленой воде с луком, лавровым листом и перцем до мягкости. Остудить и нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, яйце и сухарях, хорошо поджарить в топленом сале минут 30. Подать с картофелем, зеленым горошком, фасолью.

500 г вымя, 2 л воды, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки топленого сала.

Телячьи почки под горчичным соусом

Очистить почки от пленок, помыть и обсушить полотенцем. На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить на нем почки с обеих сторон на сильном огне, посолить и жарить еще 20 минут, чтобы они не были с кровью, но и не пережаривая их. Уложить почки на горячее блюдо и быстро нарезать, сразу поливая соусом, который готовят заранее.

Для соуса в противень, из которого вынуты почки, добавляют горчицу, сливочное масло, мелко нарезанную петрушку, лимонный сок, перец, соль. Больше не кипятят и заливают соусом почки. Подать горячими с гренками.

600 г почек, 1 ст. ложка сливочного масла.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка мелко нарубленной петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль по вкусу.

Баранина в белом соусе

Промытую баранину разрезать на кусочки, обжарить на сливочном масле и сложить в сотейник, залить горячей водой, добавить целую морковь, репчатый лук, корень петрушки и варить 1 час до готовности. Потом овощи вынуть, мясо заправить белым соусом, перцем, сливочным маслом, посолить, довести до кипения (но не кипятить). Подать с зеленью укропа.

800 г мяса баранины, 1 стакан белого соуса, 50 г сливочного масла, 1 морковка, 1 корень петрушки, 2 луковицы, зелень, соль по вкусу.

Баранина в укропном соусе

Мясо промыть, натереть солью, прибавить специи, укроп, влить небольшое количество воды и поставить на 1,5 часа тушиться под крышкой. Готовое мясо вынуть, слегка остудить, нарезать ломтиками и снова вложить в горячий бульон. Масло растопить на сковороде, добавить муку, обжарить ее слегка и развести бульоном. Полученную подливку заправить уксусом, сахаром, солью и перцем. Желток взбить с несколькими ложками мясного бульона и прибавить в соус. В конце добавить укроп. В готовый соус положить мясо и прокипятить на слабом огне.

600 г баранины, 2—3 горошины, черного перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка соли.

Для соуса: 30 г масла, 1 стакан мясного бульона, по 2 ст. ложки муки и сливочного масла, 1 пучок укропа.

Говядина, тушенная по-русски

Куски говядины, отрезанные от задней ноги или лопатки, очистить от сухожилий, порезать поперек волокон широкими пластами, запанировать в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон, пока не получится румяная корочка. На дно сотейника положить тонкие кусочки сала свиного, а на него — кусочки обжаренного мяса, засылать репчатым луком, морковью и сельдереем, нашинкованными соломкой, посолить, добавить ржаной хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист и молотый черный перец. Сверху положить второй слой кусочков обжаренного мяса, покрыть его овощами, хлебом и специями. Залить бульоном так, чтобы он только покрыл верхний слой мяса, и довести на плите до кипения. Затем поставить в духовку и довести до готовности в течение 2—2,5 часа. За 25—30 минут до конца тушения добавить сметану.

Тушеную говядину подать с отварным картофелем, овощами и соусом, который получился во время тушения, посыпать зеленью.

600 г говядины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 луковицы, 200 г ржаного хлеба, 60 г сала, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки свиного сала, 1 ст. ложка сметаны, 4—5 г молотого черного перца, лавровый лист, зелень по вкусу.

Язык тушеный

Язык помыть, снять кожицу и обжарить на сковороде в кипящем масле со всех сторон, затем вынуть его и положить в сотейник. На сковороду положить мелко нарезанный репчатый лук, морковь, сельдерей — все обжарить, добавить муку, подрумянить ее и влить томатный сок и уксус. Этим соусом залить язык, прибавить бульон, соль, черный перец, лавровый лист и тушить на слабом огне до мягкости, после чего язык вынуть, а соус протереть сквозь сито и заправить сливочным маслом. Язык нарезать ломтиками и залить соусом.

На гарнир подать картофель, шпинат и т. д.

800 г языка, 100 г сливочного масла, 1—2 луковицы, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка муки, 100 г томатного сока. 30 г уксуса, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Сердце говяжье тушеное

Промытое сердце обсушить на полотенце или салфетке, нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле на сильно нагретой сковороде. Посыпать их мукой, обжарить до ее зарумянивания и сложить мясо в небольшую кастрюлю. На сковороду налить мясной бульон, размешать и дать закипеть, затем процедить и подлить к мясу, добавить еще бульона или воды, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 2—3 часа.

На сковороде поджарить в масле мелко нашинкованный репчатый лук, добавить уксус, сахар, томат-пюре, лавровый лист, довести до кипения и за 20—30 минут до окончания тушения мяса влить в кастрюлю и посолить. В качестве гарнира подать отварной рис, гречневую кашу, макароны, картофель.

600 г сердца, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу, 1½ стакана бульона или теплой воды.

Сердце говяжье по-русски

Сердце промыть, разрезать вдоль, замочить в холодной воде и варить с кореньями и репчатым луком. Вареное сердце нарезать на маленькие кусочки, слегка обжарить и положить в глубокую кастрюлю.

Морковь, петрушку, репчатый лук нарезать и спассеровать в масле. Соленые огурцы очистить, выбрать из них зерна и нарезать мелкими кубиками. Пассерованные коренья и огурцы положить в кастрюлю вместе с кусочками сердца, залить томатным соусом и тушить до готовности. После тушения добавить чеснок, растертый с солью, и размешать.

Сердце с соусом и овощами посыпать зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

500 г сердца, 4 ст. ложки масла, 4—6 морковок, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 2 соленых огурца, 6 картофелин, 2 лавровых листа, чеснок, 3—4 горошины черного перца, соль по вкусу.

Свиная печень по-домашнему

Свиную печень нарезать кубиками, быстро обжарить в жире, добавить лук, грибы, шпик и еще немного поджарить. Потом добавить нарезанный кубиками картофель, чеснок, молотый черный перец, соль, зеленый горошек и взбитые посоленные яйца. Все хорошо перемешать и запечь в духовке.

400 г свиной печени, 100 г жира, 1—2 луковицы, 6 яиц, 400 г вареного картофеля, 50 г шампиньонов или белых грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г шпика, 20 г тертого чеснока, соль, перец по вкусу.

Печень с грибами

Печень промыть холодной водой, нарезать небольшими кусочками и обжарить на жире. Предварительно замочить на ночь белые грибы, а потом каждый гриб тщательно промыть под струей холодной воды. Сложить грибы в кастрюлю и варить в небольшом количестве воды. Затем нарезать их продолговатыми тонкими полосками и жарить в кипящем масле вместе с нарезанным кольцами луком до золотистого цвета. Печень, грибы и лук положить в сотейник, залить бульоном, в котором варились грибы, сметаной и поставить в духовку.

Можно добавить и картофель. Нарезать его ломтиками, слегка обжарить в кипящем масле, положить в сотейник с готовой печенью, грибами и луком и поставить в духовку, чтобы на картофеле образовалась розовая корочка.

600 г печени (свиной или говяжьей), 50 г сухих грибов, 150 г сливочного масла, 200 г сметаны, 8—10 шт. картофеля, 3—4 луковицы, соль.

Печень, тушенная со сливами по-мински

Печень (говяжью, свиную) нарезать небольшими кусочками, перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, посолить, поперчить по вкусу. На дно кастрюли положить сливочное масло, затем сливы, слой печени, слой масла. Внутрь слоев положить лавровый лист и тушить до готовности.

500 г печени, 2 луковицы, 500 г слив, 200 г масла, 1—2 лавровых листа, перец, соль по вкусу.

Гуляш из говядины

Нарезать небольшими кусочками говядину (мякоть), посолить, поперчить черным перцем и обжарить на жире. Затем жир слить, а мясо залить горячей водой и варить. Поджарить на жиру муку до золотистого цвета, развести мясным бульоном и, если нужно, долить еще воды. Этим соусом залить мясо, положить лавровый лист, посолить по вкусу и тушить до готовности на среднем огне 50—60 минут.

Подать с вареным или жареным картофелем.

800 г мякоти говядины, ½ стакана жира, 2 стакана, горячей воды, 4 ст. ложки муки, 1 стакан мясного бульона, перец, соль по вкусу, 1 лавровый лист.

Гуляш из говяжьего вымени или сердца

Вымя или сердце нарезать кубиками по 30—40 г, промыть, посыпать перцем, посолить и обжарить на сковороде с мелко нашинкованным луком на масле несколько минут, посыпать мукой и жарить еще 5—10 минут. Затем сложить в кастрюлю, залить горячей водой, чтобы она покрыла мясо, добавить томат-пюре, лавровый лист и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 1—1½ часа. Подать с отварным или жареным картофелем.

600 г мяса, 1 ст. ложка муки,1 ст. ложка масла. 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, перец, соль по вкусу.

Азу по-татарски из говядины

Верхнюю и внутреннюю часть мякоти задней ноги, зачищенную от пленок, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, затем — прямоугольниками длиной 3-4 см и обжарить в масле на горячей сковороде до подрумянивания. Переложить мясо в кастрюлю, посолить, добавить нарезанные свежие помидоры или томат-пюре, горячую воду и тушить при закрытой крышке 1 час. На жире спассеровать муку до коричневого цвета, развести соусом, в котором припускалось мясо, добавить пассерованный репчатый лук, черный перец, жареный картофель, рубленый чеснок, растертый с зеленью петрушки, и все довести до готовности.

800 г мяса, 80 г жира или маргарина, 3—4 свежих помидора, 250 г бульона. 1 ст. ложка муки, 1—2 луковицы, 5 горошин черного перца. 3—4 дольки чеснока, 10—12 шт. картофеля, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Рагу из баранины

Мясо (вместе с реберными косточками) порубить небольшими кусочками (по 2—3 на порцию), посолить, поперчить, обжарить на раскаленной сковороде с жиром и переложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить немного воды, покипятить 2—3 минуты и также вылить в кастрюлю. Добавить томат, закрыть крышкой кастрюлю и тушить на слабом огне минут 30—40. За это время обжарить на жире картофель, морковь, репу, петрушку, репчатый лук и тоже переложить в кастрюлю. Добавить по вкусу соль, лавровый лист, несколько горошин черного перца, сметану, смешанную с поджаренной или подсушенной мукой, накрыть рагу крышкой и тушить еще 30 минут.

800 г баранины, 10—12 шт. картофеля, 2 морковки, 1 репа, 2 луковицы, ¼ стакана томата, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 корня петрушки, 1 ст. ложка муки, соль, перец по вкусу.

Почки (говяжьи, бараньи, телячьи), тушенные по-русски

Разрезать почки вдоль на две части, залить холодной водой и вымачивать 2—3 часа, время от времени меняя воду. Затем положить в холодную воду, довести до кипения и кипятить 5—10 минут, после чего воду слить, промыть почки, опять залить холодной водой и кипятить еще 10 минут, снимая накипь. Добавить коренья, лавровый лист, перец горошек и варить почки почти до готовности. Если почки имеют резкий запах, то при варке воду надо менять несколько раз. Отварить до полуготовности, опустив в кипящую воду, очищенные от кожи, крупных семян и нарезанные ромбиками соленые огурцы. Почки порезать на мелкие кусочки, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Добавить к ним отварные или консервированные грибы, мелко нашинкованный репчатый лук, томат-пюре, все прожарить, подлить горячую воду и, перемешав, кипятить 5 минут. Добавить прогретую и затем охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, огурцы и кипятить, помешивая, в течение 5—8 минут. Готовые почки посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Подать с жареным картофелем, можно заправить соусом «Южный».

Телячьи почки не вымачивают, и не отваривают, а жарят сырыми.

600—700 г почек, 250 г огурцов, 100 г белых консервированных грибов, 1—2 луковицы, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 30 г муки, 50—60 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 2 горошины душистого перца, 1 —2 лавровых листа, 30 г укропа, соль, перец по вкусу.

Зразы из говядины отбивные, фаршированные рисом

Рис отварить до полуготовности, смешать со свиным фаршем, прибавить жареный лук, зелень, масло, соль, перец, сырое яйцо.

Мясо нарезать ломтиками, отбить, посыпать щепоткой сахара, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. На ломтики мяса положить фарш, завернуть в колбаски, обвязать нитками и обжарить на сковороде со всех сторон. В сотейник положить ломтики шпика, на них — зразы, влить горячую воду и тушить при закрытой крышке на слабом огне около часа. Подать, полив сметаной, с овощным салатом.

600 г мяса, 150 г лука, 1.20 г риса, 100 г свиного фарша. 50 г шпика, 1 яйцо, 50 г масла. 150 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Зразы по-русски

Из мякоти говядины нарезать куски мяса, тонко отбить, положить фарш, придать форму небольших голубцов и перевязать ниткой, затем посолить, поперчить, обжарить с двух сторон и тушить до готовности в соусе с обжаренным картофелем и морковью. Перед тушением нитку снять.

Фарш: нарезанную белокочанную капусту припустить в молоке, обжарить на масле с пассерованным луком, добавить вареные рубленые яйца.

Соус для зраз: тертый корень хрена обжарить на сливочном масле с лавровым листом и перцем (горошек), добавить уксус и выпарить досуха. Выпаренный хрен соединить с белым соусом, добавить сметану и проварить 5—7 минут. Положить по вкусу соль, чеснок.

600—700 г говядины, 1 кг картофеля, 200 г моркови, 300 г свежей капусты., 100 г масла сливочного, 200 г молока, 2—3 луковицы, 3 яйца, 1 корень хрена. 2 лавровых листа. 3 горошины черного перца, 2 ст. ложки уксуса, 200 г белого соуса, 100 г сметаны, перец молотый, соль, чеснок по вкусу.

Голубцы мясные

Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавить мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, а также соль и перец. Одновременно цельные листья капусты проварить в кипящей воде 5—7 минут, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, стакан воды, добавить муку, вскипятить, посолить, залить голубцы и поставить их тушить под крышкой на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30—40 минут.

Подать с соусом, в котором голубцы тушились, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Голубцы можно приготовить и без сметаны — в этом случае томата-пюре берется несколько больше.

300 г мяса, 1 кочан капусты (800 г), ½ стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 луковица, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки томата-пюре, сметаны и масла.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить его в подсоленный кипяток и варить 10—20 минут. После этого кочан выложить на сито, дать воде стечь, разобрать на отдельные листья и разложить их на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30—40 минут.

Готовые голубцы переложить на блюдо и полить их соусом, в котором они тушились.

1 кг капусты, 3—4 моркови, 2—3 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст, ложки томата-пюре- и масла.

Голубцы ленивые

Кочан капусты обдать несколько раз горячей водой. Капусту мелко порезать. На дно кастрюли положить масло (топленое, сливочное или маргарин) и половину капусты. Нарезанное небольшими кусочками мясо, тертую морковь, томат обжарить на масле. В кастрюлю с капустой положить сначала мясо, затем морковь, сырой рис, на него остальную капусту. Добавить лавровый лист, перец, немного бульона, посолить. Ленивые голубцы тушить на слабом огне, помешивая, 40 минут.

1 кочан свежей капусты (или 1 кг квашеной), 500 г мяса, 1 морковка, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки масла, стакан бульона или кипятка, ½ стакана риса, 1 ст. ложка томата, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Мясо, тушенное с капустой и рисом

В жире поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить мясной фарш, красный перец и посолить по вкусу. Тушить на слабом огне. Сварить рис, нашинковать небольшой кочан капусты (можно взять и кислую капусту). Смазать противень жиром, положить на него слой капусты, затем слой мясного фарша, риса, накрыть оставшейся капустой, залить стаканом сырого молока и запекать в умеренно горячей духовке до готовности.

300 г мясного фарша, 30 г жира, 1 луковица, по ½ чайной ложки красного и черного молотого перца, 400 г риса, 1 кочан капусты (1 кг), 1 стакан молока.

Картофель, фаршированный мясом

Отобрать крупные круглые картофелины, почистить и специальным ножом вырезать серединку и сложить отверстиями вверх на противень. В масле потушить мелко нарезанный репчатый лук, добавить мясной фарш (желательно говядину и свинину пополам) и продолжать жарить с луком, пока фарш не прожарится. Добавить отваренный до полуготовности рис, мелко нарезанные, очищенные от кожуры и семян помидоры, черный молотый перец, все перемешать и Наполнить этой массой картофель. Отдельно в жире обжарить мелко нарезанные дольками помидоры, развести горячей водой, довести до кипения, залить этим соусом картофель и поставить противень в духовку. Когда картофель станет мягким, залить его взбитыми яйцами с молоком и поставить снова в духовку до подрумянивания.

500 г мяса, 8—12 шт. картофеля, 80 г риса, 2—3 луковицы, 80 г жира, 5—7 помидоров, 1½ стакана воды, 800 г масла, 2 яйца, 1 стакан молока, соль, перец по вкусу.

Картофель, фаршированный печенью

Печень нарезать тонкими брусочками, лук — полукольцами, сало — тонкими кубиками и обжарить. Картофель отварить с кожицей, очистить, вынуть середину, нафаршировать печенью. Фаршированный картофель залить сметанным соусом с луком, предварительно обжаренным, и тушить 10—15 минут.

Приготовление соуса: слегка обжарить на сковороде муку без масла, залить ее горячим бульоном до образования однородной массы и кипятить 15 минут. Полученную массу процедить, добавить в нее мелко нарезанный обжаренный лук, перец, лавровый лист, соль и варить еще 15 минут. За 5 минут до готовности добавить сметану и довести до кипения.

8 шт. картофеля, 200 г говяжьей печени, 1 луковица, 40 г сала.

Для соуса: 4 ст. ложки сметаны, чайной ложки пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки мясного бульона, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Блинчики из картофеля с мясной начинкой

Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке и слегка посолить. Через несколько минут отжать, смешать с перцем, яйцами, натертым луком и мукой в таком количестве, чтобы тесто получилось, как для блинов. Блинчики выпекать на горячей сковороде, подрумянивая с обеих сторон. Фарш из отварного мяса смешать с поджаренным луком, посолить, поперчить, тонким слоем положить на блины, завернуть и подать к столу теплыми. Блинчики можно начинить фаршем из вареной колбасы.

8 шт. картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

Для начинки: 500 г фарша, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Биточки рубленые из говядины (баранины)

Подготовленную мякоть мяса нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Прибавить предварительно замоченный в молоке и отжатый кусочек белого хлеба, соль, перец, все перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить растопленное масло, молотый перец, немного холодного бульона или молока. Массу перемешать и разделать на биточки, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде. Затем, закрыв крышкой, довести до готовности на слабом огне. Биточки из баранины готовить так же, но в них надо добавить 2—3 головки мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука.

Подать с различными гарнирами, полив растопленным сливочным маслом.

400 г мяса, кусочек белого хлеба, ¼ стакана молока, 100 г масла, 40 г сухарей, соль, перец по вкусу.

Котлеты с молочным соусом (из говядины, свинины, телятины)

Разделать котлеты из мясного фарша (см. биточки рубленые) и уложить их на смазанную маслом сковороду. Вдоль каждой сверху по всей ее длине сделать чайной ложкой небольшую бороздку, влить в нее густой молочный соус и посыпать сверху тертым сыром. Котлеты полить маслом и запекать в духовке 10—20 минут. При подаче полить маслом и соком, оставшимся при запекании. На гарнир подать отварные фасоль, стручки гороха, зеленый горошек, картофельное пюре.

500 г мяса, 120 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка муки, ½ стакана молока, 4 ст. ложки масла, перец, соль по вкусу.

Котлеты «загадка»

Сварить картофель, протереть через сито или потолочь толкушкой, как для обычного пюре, добавить яйцо, мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки и укропа, посолить. Из этого теста сделать крутые лепешки. Затем приготовить мясные рубленые котлеты (из говядины, свинины). Между двумя картофельными лепешками положить одну сырую мясную котлету, посыпать ее зеленью петрушки и укропа и соединить края, как в пельменях. Обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Жарить котлеты в кипящем жире или масле, пока не подрумянятся. Хорошо подать к ним салат овощной или какие-нибудь соленья.

Для мясных котлет: 400 г говяжьего мяса, 60 г булки.

Для картофельных лепешек: 800 г картофеля, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Дополнительно для котлет «загадка»: 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 100 г топленого масла.

Котлеты «оригинальные

Мякоть телятины или свинины, филе судака, чеснок дважды пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, крахмал, яйца, растопленное сливочное масло, молотый перец, молоко. Тщательно взбить всю массу веселкой и разделать в виде тонких сарделек длиной 7—8 см. Запанировать в сухарях и жарить во фритюре. Подать с жареным картофелем, полив томатным или сметанным соусом.

400 г мяса, 150 г филе судака, 1 яйцо, ¼ стакана молока, 60 г сливочного масла, 4 зубка чеснока, 60 г крахмала, 80 г сухарей, ½ чайной ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Котлеты пожарские из телятины или свинины

Готовятся так же, как и рубленые, но хлеб замачивается не в молоке, а в сливках. В фарш добавлять растопленное сливочное масло. Разделанные котлеты смазать сырым яйцом, запанировать в белом сухом хлебе, нарезанном кубиками (2½ - 3 мм).

400 г мяса, 100 г белого хлеба в фарш и 100 г - для панировки, неполный стакан сливок, 30 г сливочного масла в фарш и 50 г топленого масла для обжаривания, 1 яйцо, перец, соль по вкусу.

Бифштекс "оригинальный"

Мякоть жирной говядины пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, перец, соль, воду, размешать и сформовать лепешки. Нарезать филе судака, пропустить через мясорубку, добавить в фарш сливочное масло, перец, мелко нарезанный чеснок, соль, немного воды, перемешать и также сформовать плоские лепешки. Затем обе лепешки сложить вместе, запанировать в муке и обжарить сначала с рыбной стороны, затем - с мясной. В конце жаренья добавить томат-пасту, разбавленную бульоном, и довести до готовности.

В тарелки положить картофель фри, на него - бифштекс, а сверху - два ломтика обжаренного сыра, сбоку репчатый лук фри и зеленый горошек со сливочным маслом.

400 г говядины, 400 свежего судака, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 4 дольки чеснока, 1½ ст.ложки муки, 2 плавленных сырка, 50 г жира для жаренья, 50 г томата - пасты, 40 г воды, перец, соль по вкусу.

Бифштекс рубленый с луком

Очищенное от сухожилий мясо и внутренний жир пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый перец и тщательно перемешать. Можно добавить сырые яйца.

Сформовать бифштексы в виде плоских лепешек весом 75 - 100 г, толщиной 1½ - 2 см, жарить 10-15 минут. Во время жаренья к бифштексам положить тонко нарезанный репчатый лук и жарить до готовности, периодически помешивая лук и переворачивая бифштексы.

При подаче на стол положить на бифштексы лук, сбоку - гарнир (жареный картофель, пюре, макароны и др.), полить мясным соусом. Для этого на сковороду, где жарились бифштексы, влить несколько ложек бульона или воды, дать закипеть, добавить по вкусу соль и процедить.

600 г говядины, 100 г жира, ½ стакана молока или воды, 3 ст. ложки жира для жаренья, 2-3 луковицы, 1 яйцо, соль перец по вкусу.

Шницель рубленый (из говядины, телятины, свинины)

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку, добавит к нему мелко нарезанный лук, соль, молотый черный перец, и все перемешать. Массу разделать на отдельные овальные шницели, обвалять в муке и обмакнуть в предварительно взбитый с панировочными сухарями белок. Жарить в хорошо разогретом жире с двух сторон. Из желтков сделать глазунью и положить на шницель. Подать с жареным картофелем.

600 г мяса, 1 луковица, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, 50 г сухарей, 50 г жира, соль, перец по вкусу.

Лангет рубленый в соусе с луком

Мясной фарш разделать в виде небольших плоских лепешек весом 40-50 г, толщиной в 1 см, жарить 5-6 минут. При подаче лангет полить соусом. Для приготовления соуса лук нарезать тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле, добавить в него томат-пюре или пасту и жарить еще 5-6 минут. Затем положить мук, хорошо размешать ее, добавит сметану, бульон, соль, перец по вкусу и кипятить 3-4 минуты.

К лангету можно готовить разные соусы: красные мясные, острые, с корнишонами, пряные с грибами.

800 г говядины, 100 г жира или шпика, 6 ст. ложек молока или воды, 3 ст. ложки жира для жаренья, перец, соль по вкусу.

Для соуса: 4 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, ½ стакана бульона.

Рулет с макаронами

Котлетную массу толщиной 1-1½ см, шириной 20-22 см и длиной по размеру противня, на котором запекают рулет, выложить на полотенце. Посредине котлетной массы положить отваренные макароны, заправленные маслом и сырыми яйцами. Затем концы полотенца свернуть так, чтобы котлетная масса покрыла макароны и получился бы батон с макаронами внутри.

После этого рулет положить швом вниз на противень, смазанный жиром. Сверху рулет смазать яйцом, посыпать молотыми сухарями, полить маслом и сделать 2-3 прокола, чтобы при запекании не образовались трещины. Подготовленный рулет запекать в духовке в течение 35-40 минут.

600 г мяса, 200 г макарон, 20 г масла сливочного, 1 яйцо, 1 стакан молока или воды, ½ стакана сухарей, 10 г жира, соль.

Рулет рубленый, фаршированный говядиной

Котлетную массу выложить ровным слоем на чистую салфетку или марлю толщиной 1,5 -2 см, шириной 20 см и длиной по размерам противня на котором будут запекать рулет. На середину пласта котлетной массы по всей его длине положить фарш.

Фарш сделать так: нашинкованный репчатый лук, яйца, грибы, спассеровать на масле, добавить рубленые яйца, молотые сухари, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, все хорошо перемешать. Фарш можно приготовить и без грибов. С помощью салфетки края котлетной массы защипать со всех сторон, чтобы вокруг фарша образовалась ровная по толщине оболочка из мяса. Сделанный и начиненный таким образом рулет положить швом вниз на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность рулета выровнять, смазать взбитыми яйцами, в трех местах проколоть ножом, сбрызнуть малом и поставить запекать в духовку.

Перед подачей готовый рулет нарезать на порционные куски и полить соусом (красным, луковым или острым с томатом).

На гарнир подать рассыпчатую кашу кашу, отваренные макароны, картофельное пюре.

450 г говядины, 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 1 яйцо, 3-4 луковицы, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, соль, перец по вкусу.

Тефтели в томате

Приготовить мясной фарш, как для рубленых котлет, добавить в него мелко нашинкованный репчатый лук, (можно и зеленый). Из фарша сделать шарики весом 20-30 г , обвалять их в муке и на разогретой сковороде обжарить в масле со всех сторон. Затем сложить их в сотейник или кастрюлю, добавить томат пюре, мясной бульон, лавровый лист, перец горошек, растертый с солью чеснок, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10—20 минут, затем заправить острым томатным соусом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель, картофельное пюре.

400 г мякоти говядины, 80 г белого хлеба, 1 луковица, ½ стакана томата-пюре, 40 г масла, 1 стакан мясного бульона, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 2 дольки чеснока, соль по вкусу.

Колдуны

Сварить бульон из костей, мякоти мяса, лука, моркови. Из муки, воды и яиц замесить тесто. Мясо свиное, говяжье и лук репчатый пропустить через мясорубку, добавить красный молотый перец, соль, приготовить фарш. Лепить колдуны, как пельмени, но вдвое-втрое крупнее. Положить в бульон петрушку, дать покипеть, потом опустить туда колдуны и варить при слабом кипении 6—8 минут. Подать вместе с бульоном.

400—500 г костей говяжьих, 400 г мякоти говядины, 1 морковка, 240 г свинины, 1 луковица, 8 ст. ложек муки, 1 яйцо, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Пельмени по-уральски

Говядину, свинину и баранину два раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом. Фарш посолить, поперчить и хорошо перемешать вместе со сливками. Мелко нашинковать репчатый лук, добавить его в фарш и снова все перемешать.

Муку высыпать на доску, сделать лунку, влить туда ½ яйца, воду, посолить и замесить крутое тесто. Оставить тесто на 20—30 минут. Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на небольшие куски, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить чайную ложку фарша. Сложить каждый кружок пополам и края защипать. Взбить оставшуюся половину яйца, смазать им готовые пельмени, выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод.

Готовить на пару 10—15 минут. Подать на стол, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Для фарша: по 200 г говядины и свинины, 120 г баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2—3 ст. ложки сливок, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, неполный стакан воды, соль по вкусу.

Приправа: 3—4 дольки чеснока, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки уксуса, соль, перец по вкусу.

Отварное мясо, запеченное в молочном соусе

Отварное говяжье мясо нарезать небольшими кусками. На небольшую сковороду налить немного молочного соуса, затем положить кусок мяса, вокруг — кусочки вареного картофеля, залить соусом, посыпать сухарями и запечь в духовке. На стол подать с маслом.

Приготовить соус: муку развести водой, влить в кипящее молоко, помешивая, довести до кипения, процедить и добавить масло.

500 г говядины, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан молока, 2 шт. картофеля.

Картофельные клецки с мясом

В тертый сырой картофель добавить яйца, муку, соль и все перемешать. Из картофельной массы сформовать шарики и начинить их мясным фаршем. Обжарить их в жире, сложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 20—25 минут. Горячие подать на стол.

12 шт. картофеля. 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Для фарша: 400 г говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка масла.

Форшмак из говядины (телятины, дичи)

Мякоть мяса (филе, спинная или поясничная часть) помыть, обсушить и поджарить. Картофель сварить в кожуре, очистить и охладить. Сельдь очистить от кожи, освободить от костей и внутренностей. Слегка обжарить нашинкованный репчатый лук.

Пропустить через мясорубку готовое мясо, сельдь, лук и картофель, сложить все в кастрюлю, добавить сырой яичный желток, сметану, молотый перец, соль и перемешать. Затем ввести взбитый белок и снова все перемешать сверху вниз.

Густо намазать маслом противень или сотейник, обсыпать сухарями, выложить и выровнять массу, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до темно-золотистого цвета. Охладить и нарезать на порции.

500 г мяса, 1 кг картофеля, 120 г сельди. 100 г сметаны, 2—3 луковицы, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 80 г сухарей, 20 г сыра, молотый перец, соль по вкусу.

Запеканка мясная

Мякоть говядины нарезать кусочками, пропустить через мясорубку и немного обжарить на сковороде. Добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, томат-пюре, перец, соль, немного бульона или воды и тушить, закрыв крышкой, 15— 20 минут.

Картофель, очистив и промыв, нарезать ломтиками, посолить и поджарить. На сковороду положить тонкий слой поджаренного картофеля, на него — слой обжаренного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовку для запекания на 5—10 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

300 г мякоти мяса, 500 г картофеля, 3 яйца, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, по ¼ стакана молока и бульона, 2 ст. ложки масла, перец, соль по вкусу.

Баранина, запеченная со свежей капустой

Мясо помыть холодной водой, нарезать порционными кусками, сложить в посуду с разогретым жиром и тушить, пока не испарится вода. После этого выложить на тарелку, а на оставшемся жире потушить мелко нарубленный лук и очищенные от кожицы и нарезанные помидоры (или томатное пюре). Добавить молотый красный перец, соль, мясо, налить немного горячей воды и тушить на умеренном огне, пока мясо не станет мягким. Нашинковать кочан капусты средней величины, перетереть с солью и тушить до мягкости в жире, затем выложить на противень, сверху по капусте разложить мясо и жарить в умеренно горячей духовке 15— 20 минут. После этого мясо покрыть ломтиками помидоров и поставить в духовку еще на 10— 15 минут.

1 кг говядины, ½ стакана растительного масла, 2 луковицы, 700 г помидоров, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 кочан капусты, 1 ст. ложка уксуса, 100 г жира, соль по вкусу.

Телятина по-русски

Мякоть телятины нашпиговать кусочками сала, посыпать солью, перцем и в закрытой посуде поставить на несколько часов на холод.

Приготовить слоеное тесто, раскатать его толщиной 1 см, на середину положить телятину и, укрыв ее со всех сторон тестом, соединить края. Затем положить на противень, смазать яйцом и поставить в горячий духовой шкаф. Когда тесто зарумянится, сбавить жар и продолжать запекать в течение 1½—2 часов.

1 кг телятины (мякоть), 100 г шпика, соль, перец. Слоеное тесто приготовить из 300 г муки.

Биточки, запеченные в сметане

Мясо порубить ножом или измельчить в мясорубке. Добавить к нему черствый белый хлеб, замоченный в молоке, соль, перец и хорошо перемешать. Полученный фарш сформовать в виде лепешек, на середину положить грибной фарш и завернуть его краями мясной лепешки. Изделие сплющить ножом так, чтобы получились круглые биточки, обвалять в сухарях и жарить.

Для грибного фарша свежие грибы мелко нарезать и обжарить на масле. На сковороду, смазанную маслом, положить гречневую кашу, сделать в ней углубление, в которое положить биточки. Все залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке.

450 г мяса (мякоти говядины), 100 г белого хлеба, 150 г молока, 200 г грибов, 60 г сала, 200 г гречневой крупы, 40 г масла, 600 г сметаны, 25 г сыра, сухари, специи по вкусу.

Солянка мясная на сковороде

Квашеную капусту мелко нашинковать, промыть, отжать, выложить в кастрюлю, влить жирный бульон и тушить 1½—2 часа. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить, добавить томат-пюре, перец, лавровый лист и снова все обжарить. В неглубокую кастрюлю положить обжаренный лук, а также обжаренную и охлажденную муку, растертую с маслом, и тушить 10—15 минут. Заправить солью и сахаром.

К обжаренным луку и томату-пюре добавить очищенные от кожуры, сваренные и нарезанные ромбиками соленые огурцы, каперсы (можно и без них), маслины без косточек, влить немного бульона и кипятить 5 минут. Мясо, нарезанное небольшими кусочками, отварить или пожарить. Сковороду густо смазать маслом, положить слой капусты в 2 см, на нее — мясо, нарезанные: ветчину, колбасу, сосиски, все залить огуречной заправкой, а сверху — еще слой капусты и посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке 10—15 минут.

1 ½ кг квашеной капусты, 500 г мясных продуктов, 100 г томата-пюре, 200—250 г соленых огурцов. 100 г каперсов, 100 г маслин, 2 ст. ложки муки, 2 луковицы, 20 г сахара, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 20 г сыра, соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, ДИЧИ, КРОЛИКА

Курица (цыпленок) под белым соусом

Подготовленную курицу положить в кастрюлю, добавить нарезанные коренья и лук, залить водой на ¾ высоты тушки, посолить и варить, закрыв крышкой (1—2½ часа варят курицу, а цыпленка — до 40 минут).

Приготовить соус: муку слегка обжарить в масле, развести 1½—2 стаканами бульона, размешать и проварить 5—10 минут. Соус процедить, добавить лимонный сок, сливочное масло, соль, все размешать. Можно во время варки соуса добавить ¼—½ стакана сухого вина.

Курицу или цыпленка разрубить на части, выложить на подогретое блюдо и залить соусом. На гарнир подать отварной рис или картофель.

1 курица или цыпленок, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 луковица, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Курица, запеченная с рисом

Подготовленную курицу разрезать на порционные кусочки, положить в подсоленную воду, добавить луковицу и варить до полуготовности. Затем кусочки переложить в небольшой сотейник, предварительно смазанный маслом.

Вареный рис смешать с мясом, добавить немного бульона и запекать в духовке до тех пор, пока не испарится жидкость. Перед тем как окончательно вынуть курицу из духовки, рис залить яйцами, взбитыми в молоке.

1 курица (800 г), 1 стакан риса, 4—5 ст. ложек сливочного масла, 1 чайная ложка черного молотого перца, 3 яйца, 1½ стакана молока, соль по вкусу.

Курица, жаренная в сухарях

Сваренную тушку разрезать на порции, посолить, обвалять в муке, смочить в яйце и запанировать в сухарях, затем об жарить в масле до образования розовой корочки.

На гарнир подать салат из овощей или фруктов.

1 курица, 3—4 ст. ложки муки, 2 яйца, ½—1 стакан панировочных сухарей, 50 г масла, соль по вкусу.

Курица (гусь, утка), фаршированная без костей

Подготовленную тушку разрезать ножом вдоль спины от шеи до конца туловища. Отделить и вынуть скелет, а кожу с мясом посолить за час до жаренья. В небольшом количестве воды сварить вынутые кости, потроха коренья с приправами и заранее замоченные на несколько часов и порезанные сухие грибы. Гречневую крупу или рис залить отваром от потрохов, посолить и варить до полуготовности. Обжарить в масле мелко нарезанный лук. Смешать мелко нарубленные потроха, грибы, поджаренный лук, нарубленные крутые яйца, соль, перец и кашу Этой массой начинить курицу зашить, перевязать ниточкой ножки и крылья. Курицу уложить в смазанную маслом утятницу и 1½—2 часа запекать в духовке, периодически поливал жиром и сбрызгивая водой.

1 курица, 300 г вареной гречневой крупы или риса, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 30 г сухих грибов, 1 небольшая морковь, зелень петрушки.

Цыпленок, запеченный в жарочном шкафу

Обработанную тушку цыпленка посолить, посыпать черным перцем, положить в кастрюлю с маслом, накрыть крышкой, поставить в жарочный шкаф и, поливая время от времени образовавшемся соком, запекать до готовности.

Когда цыпленок будет готов, филе вырезать. На блюдо положить сначала спинку, затем ножки, а сверху филе. Разогреть сливочное масло, добавить хлебные крошки, подрумянить их и смешать с лимонным соком.

Этой смесью залить мясо цыпленка. В качестве гарнира подать огурцы или салат.

500 г цыплят, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 30 г хлебных крошек, ½ г молотого черного перца, соль.

Цыпленок, запеченный кусками с рисом

Рис отварить (около 20 минут) на слабом огне в бульоне, отставить в сторону и сразу же прибавить 50 г сливочного масла, соль по вкусу и посыпать молотым черным перцем. Хлеб нарезать кубиками, поджарить их в масле, уложить на противень и залить бульоном. Сверху насыпать готовый рис (при желании можно добавить и немного изюма), затем положить кусочки мяса, поджаренные в оставшемся масле. Кислое молоко взбить и равномерно залить им мясо. Запечь в жаркой духовке.

2 цыпленка, 125 г сливочного масла, 1 стакан риса, 3—4 ломтика хлеба, 1½ стакана кислого молока, 4 стакана бульона, соль, черный молотый перец.

Цыплята жареные

Сваренные тушки цыплят разрезать на порционные кусочки, обвалять в муке, смочить в яйце, затем в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве жира. На гарнир подать жареную картошку, зеленый салат, свежие или малосольные огурцы, маринованную капусту или фрукты.

500 г цыплят, 20 г пшеничной муки, 1 яйцо, 80 г пшеничного хлеба, 80 г жира, зелень.

Цыпленок с лимонным соком

Подготовить тушку цыпленка. Внутрь положить половину количества масла, а остальную часть — между кожей и мясом в нескольких надрезах. Цыпленка посолить, смазать маслом и запекать в горячей духовке. Время от времени (через каждые 15 минут) переворачивать цыпленка, поливая лимонным соком, чтобы он зарумянился равномерно со всех сторон.

Приготовление длится 45—50 минут. Готового цыпленка посыпать молотым красным перцем и подать, полив каждую порцию соусом. Гарнир подать по желанию — нарезанные и сваренные кабачки, морковь, картофель, цветную или брюссельскую капусту. Сваренные овощи полить маслом с хорошо поджаренными в нем крошками хлеба.

1 цыпленок, 1 лимон, 125 г сливочного масла, молотый красный перец, соль по вкусу.

Цыпленок в тесте

Из муки, яиц и небольшого количества бульона, в котором варился цыпленок, замесить не совсем крутое тесто, раскатать тонким пластом и уложить в предварительно смазанную маслом круглую кастрюлю (лучше всего из термостойкого стекла).

На раскатанный пласт уложить рядами кусочки мяса без костей, натертый сыр, кусочки масла, мелко нарезанные грибы. Сверху пласт закрыть конвертом, смазать маслом и запечь до образования румяной корочки. Вынув из духовки, перевернуть на мелкую круглую посуду (или на крышку кастрюли из термостойкого стекла), и, нарезав, как торт, подать к столу. Цыпленка можно подать с бульоном, разлитым в чашки.

1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан муки, 400 г грибов, 200 г сыра, соус бешамель, черный перец и соль по вкусу.

Цыплята в сметане

Тушки цыплят разрубить пополам или на 4 части. Посолить внутри и снаружи и обжарить в сливочном масле на сковороде со всех сторон. В кастрюлю для тушения влить оставшееся от жаренья масло, положить обжаренные и смазанные со всех сторон сметаной куски цыпленка, залить остальной сметаной и тушить в закрытой посуде на слабом огне.

За 5 минут до готовности прибавить нарубленный укроп.

2 небольших цыпленка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу, укроп.

Цыпленок (курица, индейка) с грибами

Подготовленную тушку разрезать на куски и поджарить на масле. Дав мясу зарумяниться со всех сторон, вынуть его, а на масле сделать заправку. Обжарить до мягкости мелко нарезанный репчатый лук, прибавить томат-пюре или красные помидоры и жарить несколько минут. Добавить ложку муки и, дав ей немного поджариться, залить бульоном, посолить и варить на слабом огне. К мясу прибавить нарезанные свежие белые грибы, ломтики помидоров и поставить в духовой шкаф тушить на 20—25 минут, затем влить заправку и потушить еще 5—10 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой. Так же готовят курицу и индейку с грибами.

1 цыпленок, 6 шт. свежих помидоров, 4 ст. ложки сливочного масла, 5—6 луковиц, 1 ст. ложка муки, 500 г свежих белых грибов, зелень, перец, соль по вкусу.

Цыплята «табака»

Выпотрошенную и обработанную тушку цыпленка разрезать по грудке, развернуть по надрезу вдоль спинки, сложить крылышки и сплющить, посыпать солью и смазать поверхность сметаной. Положить тушку спинкой на разогретую сковороду, накрыть крышкой, придавить грузом (2—3 кг) и жарить на топленом масле на среднем огне минут 40 (до образования румяной корочки), затем тушку перевернуть и поджарить вторую сторону.

Подать цыпленка можно без гарнира или с жареным картофелем, отварным рисом, помидорами и т. д. Отдельно подать соус томатный, ореховый, чесночный.

Потроха с черносливом

Куриные потроха очистить, промыть в теплой воде, обжарить в сливочном масле, добавить томат-пюре, слегка поджаренный мелко нашинкованный репчатый лук, муку, соль, перец, немного бульона и тушить 20—25 минут. В конце тушения положить чернослив, промытый в теплой воде, посолить, поперчить, положить лавровый лист, толченый чеснок и тушить еще 10 минут.

Подать с отварным, жареным картофелем или без гарнира. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

800 г куриных потрохов, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 луковицы, 1 ст. ложка муки, ½ стакана чернослива, 1 лавровый лист, 1—2 дольки чеснока, перец, соль по вкусу.

Котлеты пожарские из курятины или дичи

Подготовить тушку курицы, отделить от костей мясо вместе с кожей и пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый белый хлеб, снова все пропустить через мясорубку, прибавить разогретое масло, соль, перемешать массу, разделать в виде небольших котлет и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в масле с двух сторон до образования румяной корочки, затем сковороду с котлетами поставить в духовку на 5—10 минут. При подаче полить их растопленным маслом. Гарнир — жареный картофель, различные вареные овощи.

500 г мяса курицы, 100 г белого хлеба, неполный стакан молока, ½ стакана панировочных сухарей, 5—6 ложек масла, соль по вкусу.

Рагу из курицы (гуся или утки)

Обработанную курицу разрезать на кусочки, посыпать солью, обжарить со всех сторон на масле или внутреннем жире птицы, сложить в глубокий сотейник и тушить 30—40 минут на слабом огне. На горячей сковороде с маслом обжарить нарезанные кубиками или брусочками морковь, корень петрушки, репчатый лук, картофель и все прибавить к курице. Туда же положить лавровый лист, душистый перец горошек, корицу, гвоздику. Все осторожно перемешать, подлить воду и тушить в духовке до готовности. Перед окончанием тушения влить сметану, смешанную с томатом, посолить, поперчить и тушить еще 10—15 минут. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

600—800 г курицы, 300 г картофеля, 2—3 средние луковицы, 60 г томата-пасты, 100 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, ½ стакана воды, 50 г сметаны, зелень петрушки, соль, пряности по вкусу.

Так же готовят рагу из гуся или утки.

Котлеты куриные «сказка»

Мясо курицы пропустить через мясорубку, посолить, поперчить по вкусу. Все хорошо перемешать, добавив молоко. Фарш отбить, чтобы он стал рыхлым. Разделить его на порции, а потом приготовить начинку. Предварительно замоченные сушеные грибы перебрать, отварить, мелко порезать и смешать с обжаренным луком. Подготовленные порции фарша раскатать на тонкие пласты, на середину каждого положить начинку и закрыть котлету, как пирожок.

Котлеты смочить в сыром взбитом яйце, обвалять в панировке и опустить в растопленное сливочное масло, чтобы они в нем кипели.

Котлеты подать со сложным гарниром — картофелем, капустой, огурцами, яблоками.

Курица (1 кг), ½ стакана молока, перец на кончике ножа, 50 г сушеных грибов, 3 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Гусь, жаренный с капустой

Выпотрошенную тушку хорошо промыть, дать стечь воде, слегка натереть солью и завернуть в полотняную салфетку. Через час уложить гуся на противень, влить 2—3 столовые ложки воды, топленое сало и поставить в духовку. Жарить сначала на слабом огне, а когда гусь станет мягким, огонь усилить. В общей сложности держать гуся в духовке 1½—2 часа, поливая соком со дна противня. Чтобы птица хорошо зарумянилась, за 30—40 минут до окончания жаренья смочить ее топленым салом, но не тем, которое на противне.

Квашеную капусту мелко нашинковать, поварить 10 минут и откинуть на сито. Затем положить в кастрюлю, прибавить топленое сало и залить мясным бульоном так, чтобы он покрывал капусту, и снова варить на слабом огне. Когда капуста станет мягкой, положить ее на противень, где жарился гусь,— капуста пропитается гусиным жиром и будет очень вкусной.

1 тушка гуся, 2 ст. ложки сала топленого, 1 кг капусты, квашеной, перец, соль по вкусу.

Гусь, тушенный с солеными огурцами

Тушку гуся выпотрошить, промыть, нарубить на куски и обжарить. Когда куски начнут подрумяниваться, прибавить мелко нарезанный репчатый лук, хорошо перемешать и тушить, вливая понемногу воду (если она выкипит, прибавить еще) до тех пор, пока куски гуся не станут мягкими.

Добавить нарезанные небольшими ломтиками соленые огурцы, сладкий красный перец и продолжать тушить до мягкости огурцов.

1 тушка гуся, 1 луковица, 3—4 соленых огурца, ½ чайной ложки молотого перца, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Гусь или утка, жаренные с яблоками

Подготовленную тушку гуся или утки посолить внутри и снаружи, начинить яблоками, нарезанными на 2—4 части, отверстие в брюшке зашить и жарить в духовке, добавив ½ стакана воды.

Во время жаренья поливать растопившимся жиром и соком. Жарить 1½—2 часа.

Готовую тушку вынуть из гусятницы, вытянуть нитки, выложить яблоки, разрезать тушку на порции, положить на блюдо. Гарнир — яблоки.

1 тушка гуся, 1—1½ кг яблок антоновских, 2 ст. ложки жира, соль по вкусу.

На утку — 750 г яблок.

Индейка, жаренная с фаршем

Жарить индейку на масле с луком или на масле со шпиком и луком. Если же индейка старая, предварительно потушить ее. Большую индейку с сильно выступающей грудной клеткой нельзя жарить спиной вверх — она не войдет в духовку. Поэтому ее жарят сначала на одном, затем на другом боку или надламывают грудную кость. Во время жаренья поливать ее с ложки соком и жиром, а в противень подливать горячую воду. Большую индейку надо жарить 2—3½ часа. Можно жарить индейку, наполнив ее фаршем.

1 индейка, 150 г шпика, 150 г масла, соль.

Фарш может быть различным.

Мясной фарш. Намоченную в воде и отжатую булку, мясо и печень пропустить через мясорубку, вбить яйца, добавить растопленное масло, специи, соль. Массу перемешать, отбить деревянной лопаточкой и, если она слишком густая, добавить немного молока.

По 150—200 г сырой телятины, свинины, отварной ветчины, печень индейки, 50 г масла, 100 г булки, 2 яйца, соль, перец, лимонная цедра по вкусу.

Фарш из риса. Спассеровать на масле мелко нарубленный лук до подрумянивания, добавить сваренную гусиную печень, нарезанную кусочками, рис, изюм. Все вместе спассеровать, затем влить стакан бульона, в котором варилась печень, и варить, пока рис не впитает всю воду, поперчить и снять с огня. Добавить еще ½ стакана бульона, нафаршировать индейку и зашить.

30 г муки, 100 г сливочного масла, ½ г молотого черного перца, 250 г риса, 50 г изюма, соль.

Кролик в лимонном соусе

Взять переднюю часть двух разделанных кроликов, отсеченных от почечной части между 5-м и 6-м ребрами, очистить от пленок и тщательно промыть. Затем порубить на 8—12 частей, залить кипяченой водой, посолить и варить до готовности. В конце варки добавить овощи, перец. Когда овощи будут готовы, вынуть их, а бульон процедить.

Муку растереть со сливочным маслом, залить бульоном и дать закипеть. Влить лимонный сок или растворенную в воде лимонную кислоту, посолить по вкусу. В соус добавить желток и тщательно размешать. Мясо отделить от крупных костей, положить в горячий соус и сильно нагреть (но не кипятить). Подать кролика на блюде с рисом или картофельным пюре. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Передняя часть 2 кроликов, 1 морковка, по 1 корню сельдерея, петрушки, 2 луковицы, перец черный молотый на кончике ножа, 1½ ст. ложки муки, 40 г масла, 2—4 стакана бульона, сок лимона, яйцо, соль.

Кролик печеный со сметаной

Почечную часть с окорочками разделанного кролика тщательно очистить от пленок, промыть, вытереть и посолить. На противне разогреть жир, положить мясо, облить его жиром и поставить в горячую духовку. Печь около 1½ часа, часто поливая соусом. Когда мясо станет румяным, его нужно вынуть, порезать на куски, а соус заправить мукой, прокипятить, влить сметану. Готового кролика уложить на продолговатое блюдо и полить соусом. Подать с картофелем, овощами, брусникой.

1 кролик, 1 чайная ложка муки, 100 г жира, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, КАЛЬМАРОВ
Треска отварная с яйцами

Подготовить треску, вынуть кости, снять кожу и нарезать порционными кусками. Плавники, хвосты, мелкую рыбу залить небольшим количеством воды, добавить соль, перец, лавровый лист, коренья и проварить 30 минут, после чего отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и отварить их до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла.

Отварить яйца в мешочек, для чего опустить их в кипящую воду и варить 5 минут.

Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом, поверх разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подать отварной картофель.

600—800 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 4—5 яиц, соль по вкусу.

Щука в соусе из хрена

Приготовить отвар из овощей, лука, приправ. Процедить его через сито и остудить. Один стакан отвара взять для приготовления соуса.

Рыбу разделать, нарезать на куски и положить в большую неглубокую кастрюлю или в специальный судок для рыбы. Залить холодным отваром и варить на слабом огне примерно 30 минут. Посолить по вкусу.

Соус: приготовить светлую заправку из сливочного масла и муки. Разбавить ее стаканом отвара, прибавить натертый хрен, соль по вкусу, сметану, немного сахара и лимонный сок. Помешивая, довести соус до кипения.

Куски щуки уложить на блюдо так, чтобы получилось впечатление целой рыбы, и залить небольшим количеством соуса. Оставшийся соус подать в соуснике. Гарнир — отварной картофель.

1½—2 кг щуки, 2 луковицы, 1 морковка, по 1 корешку сельдерея и петрушки, 3 горошины черного перца, 1 чайная ложка сахару, 2 ст. ложки масла сливочного, 1½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки хрена тертого, 1 стакан сметаны, ½ лимона, соль.

Путассу отварная

Тушки рыбы разрезать на 2—3 части, сложить в один ряд в кастрюлю и залить горячей водой на 2—3 см выше уровня рыбы. Добавить лук, петрушку, перец, лавровый лист, соль. Довести до кипения и варить на слабом огне 20—30 минут. Сваренную рыбу выложить на тарелки, полить растопленным маслом, украсить зеленью и подать с отварным картофелем.

1 кг рыбы, 1 луковица, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, соль по вкусу.

Морской окунь, сваренный в молоке

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и варить 15— 20 минут. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом. На гарнир подать отварной картофель со сливочным маслом.

Если соус недостаточно густой, его, после того как рыба вынута, нужно прокипятить.

Для этого блюда очень удобно использовать готовое филе морского окуня.

600—800 г рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль и зелень по вкусу, ½ л молока.

Лещ по-русски

Леща очистить, промыть, нарезать на куски, посолить, залить кипящим винным уксусом и подержать в посуде под крышкой. Затем вынуть рыбу.

Отдельно сварить бульон из кореньев петрушки, репчатого лука, порея или зеленого лука. Положить в него лавровый лист, перец и варить 15—20 минут. Бульон процедить и залить им рыбу. Варить на сильном огне в открытой посуде 20—30 минут.

Подать на блюде, положить ломтики лимона, тертый хрен, смешанный с протертыми яблоками, добавив по вкусу уксус, сахар, подлив немного бульона, в котором варилась рыба.

1 —1½ кг леща, ½ л винного уксуса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2—3 лавровых листа, 10—15 горошин черного перца, 1 лимон, 3 ст. ложки хрена, 3 яблока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Карп в молочном соусе

Согреть молоко в кастрюле, нашинковать репчатый лук, морковь, положить приправы и дать закипеть.

Рыбу почистить и порезать на куски. Опустить в кипящее молоко и варить на малом огне 15—20 минут, не давая жидкости выкипеть. Готовую рыбу положить на блюдо, залить соусом и дать остыть.

800 г карпа, 2—3 стакана молока, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца, 1 морковка, соль по вкусу.

Рыба в белом соусе (диетическая)

Подготовить рыбу (окунь, треска, судак, сайда, хек и др.) — удалить кости, снять кожу и разделать на филе.

В широкую кастрюлю, смазанную сливочным маслом, положить филе, сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты, посолить, залить водой или бульоном, сваренным из головы, кожи и костей рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить из него белый соус. В горячий соус можно влить и быстро размешать яичный желток, предварительно разведенный молоком.

Полить рыбу белым соусом и подать с отварным картофелем.

Приготовить белый соус: немного бульона, предназначенного для соуса, охладить до 50 градусов, всыпать в него просеянную пшеничную муку и размешать так, чтобы не было комков. Остальной бульон довести до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении 15 минут. Добавить соль, после чего соус прокипятить. В горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, влить лимонный сок и перемешать. Хранить соус в закрытой посуде.

600—800 г филе рыбы, 50 г сливочного масла, 1 лимон.

Для соуса: 600—800 г бульона, 1½—2 ст. ложки муки, 30 г масла, 250 г молока, 3 яйца, соль по вкусу.

Рыба отварная под яично-масляным соусом

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, добавить коренья, соль, специи и варить 20—30 минут.

Отварную рыбу (хек, окунь, треска, судак, скумбрия, ставрида, сайда) залить соусом из сваренных вкрутую и мелко нарубленных яиц, смешанных с растопленным сливочным маслом.

600—800 г рыбы, 1 луковица, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, 5—6 горошин черного перца, соль.

Для соуса: 150 г сливочного масла, 5 яиц, соль.

Ставрида отварная в томатном маринаде

У ставриды удалить внутренности и жабры, а голову и чешую можно оставить. Рыбу промыть и сбрызнуть уксусом, положить в кипящую подсоленную воду, снять накипь, добавить специи, немного уксуса и варить на слабом огне 15—20 минут.

Сваренную ставриду вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть сложить в глубокую миску и залить горячим маринадом.

800 г ставриды, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки и ломтик сельдерея, 4—5 горошин перца, 1—2 лавровых листа, 1 чайная ложка 3 % уксуса.

Томатный маринад. Очищенные и промытые овощи нарезать мелкой соломкой или натереть на терке. Разогреть в посуде растительное масло, добавить овощи и разогревать 10 —15 минут, затем добавить томат-пюре или томатную пасту, пряности и влить горячую воду или бульон. Тушить под крышкой 15—20 минут.

1—2 морковки, 1 небольшой корешок петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 луковицы, 1 —2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты. 1 — 2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, соль, сахар, 1 стакан рыбного бульона или воды, ¼ стакана разведенного уксуса.

Скумбрия в молочном соусе

Подготовленную рыбу нарезать на куски и варить в бульоне с добавлением лимонного сока, зелени петрушки, перца и соли 15—20 минут.

Рыбу вынуть, а бульон процедить, добавить к нему молочный соус, дать закипеть, положить сливочное масло. Рыбу подать с отварным картофелем и грибами, залить соусом.

600 г рыбы., 2 стакана соуса молочного, 1 ст. ложка зелени петрушки, 4—5 горошин перца, ½ лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Хек отварной под польским соусом

У рыбы удалить голову, плавники и внутренности, промыть, разрезать на куски. В кипящую, подсоленную воду положить очищенные овощи, соль, лавровый лист, перец и варить 25—30 минут, затем положить куски рыбы и довести до готовности. Подать рыбу с картофельным пюре и польским соусом, посыпать нарубленной зеленью петрушки.

Соус: муку поджарить на масле, развести процеженным горячим бульоном, в котором варилась рыба, довести до кипения. Добавить измельченное крутое яйцо, зелень петрушки, сливочное масло, лимонную кислоту, соль и варить 5—10 минут.

800 г рыбы, 1 морковка, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины перца душистого и черного, соль.

Для соуса: 1½ стакана бульона, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, яйцо, ½ ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, лимонная кислота, соль.

Камбала отварная

Подготовленную тушку разрезать на куски, поджарить до подрумянивания репчатый лук, положить в него рыбу, посолить, залить крепким бульоном, предварительно сваренным из голов рыбы. Дать покипеть 5 минут, затем еще варить 25—35 минут на среднем огне. Затем рыбу вынуть, а бульон, в котором варилась рыба, соединить с прокаленной мукой и яичными желтками. Рыбу подать с этим соусом, зеленью петрушки и гарниром из отварного картофеля, зеленого горошка, тушеной моркови и т.д.

600 г рыбы, 30 г масла, 1 луковица, 2 яйца, 30 г муки, ½ стакана, бульона, соль.

Сом (щука) паровой

Разделать рыбу на филе без кожи и костей, сложить в смазанную жиром посуду стороной, где была кожа. Подлить бульон или воду (11/3 стакана на 1 кг рыбы) добавить корни петрушки, сельдерея, лук, лавровый лист, перец, соль и припустить в закрытой посуде при слабом кипении 15—20 минут. Подать с отварным картофелем, белыми грибами, томатным соусом.

Так же готовят щуку.

600 г рыбы, 300—400 г соуса, 1 луковица, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца, соль.

Карп (линь, щука) тушеный

Карпа очистить от чешуи, удалить внутренности, отрезать голову, плавники и хвост, промыть, нарезать на куски и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем поместить рыбу в духовку и тушить 20—25 минут.

Готового карпа положить по 2 куска в тарелку и залить соусом, в котором он тушился, положить сверху кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

600 г карпа, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата, 3 ст. ложки растительного масла, ½ лимона, перец, соль по вкусу.

Щука тушеная

Очищенную и промытую щуку нарезать ломтиками толщиной в 4 пальца, посолить. Растопить сливочное масло, добавить мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, лимонную цедру и сверху положить рыбу, полив ее сметаной. Тушить в закрытой кастрюле до готовности. После этого рыбу выложить на блюдо и залить соусом, в котором она тушилась.

800—1000 г рыбы, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, цедра половины лимона, 2—3 ст. ложки сметаны, соль.

Филе трески в соусе

Кусочки филе посолить, обвалять мукой и обжарить. Очистить и натереть на терке корень хрена.

Сметану размешать с оставшейся мукой и хреном, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком, залить этим соусом рыбу и тушить около 5 минут. Подать с отварным картофелем.

600 г филе трески, 100 г хрена, 3 ст. ложки муки, 150 г сметаны, 1½ ст. ложки жира, сок 1 лимона, 1 чайная ложка сахара, соль.

Хек серебристый, тушенный с сыром и ветчиной

Рыбу разделать на куски, поперчить, смазать тонким слоем горчицы. Затем поместить рыбу в огнеупорную кастрюлю, предварительно смазанную маслом, и на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в форму немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром.

Запекать в жарочном шкафу до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка (30—40 минут.)

Перед подачей на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью или положить сверху ломтики помидора и небольшие маринованные огурчики. На гарнир подать отварной картофель.

800 г серебристого хека, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина, растительного масла), 2 ст. ложки горчицы, 100—150 г копченой грудинки или ветчины, 4—5 ст. ложек тертого сыра, помидоры или маринованные огурцы, зелень, перец и соль по вкусу.

Мойва тушенная с зеленью

Выпотрошенную, тщательно промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте 30 минут. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа и сельдерея. Добавить в зелень растолченные в крошку сухари и выложить на дно смазанного маслом сотейника. Рыбу запанировать в муке и обжарить. Положить ее в сотейник на зелень. Влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20 минут. Готовую рыбу положить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рубленым яйцом. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом.

600—800 г рыбы, 150 г зеленого лука, по 1 ст. ложке рубленой. зелени петрушки, укропа и сельдерея, 100 г мякиша черствого белого хлеба, ½ л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1½ ст. ложки муки, 1½ ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Мойва в томатном соусе

Мойву выпотрошить, удалить головы, промыть холодной водой и сбрызнуть разведенным вдвое столовым уксусом. Затем рыбу уложить спинками вверх в неглубокую посуду. Смешать растительное масло, уксус, томат-пюре, вкусовые приправы и залить рыбу этой смесью. Тушить мойву на среднем огне под крышкой примерно 40 минут.

600—800 г мойвы. 4 ст. ложки растительного масла, 1½ ст. ложки разведенного уксуса, ½ стакана томата-пюре или 3 ст. ложки томатной пасты, соль, молотый перец, лавровый лист, сахар по вкусу.

Сардина, тушенная с овощами

Рыбу разрезать на куски, посолить, запанировать и обжарить на масле. Нарезанные морковь, лук слегка обжарить. Подготовленные рыбу и овощи положить в кастрюлю, добавить перец, соль, масло растительное и тушить на слабом огне 30 минут.

600 г рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 морковки, 1 луковица, ½ стакана растительного масла, 3—4 горошины перца, соль.

Рыба, тушенная с картофелем

Филе хека, ставриды или минтая нарезать кусочками, лук и сельдерей обжарить в топленом масле в глубокой сковороде. Положить картофель, нарезанный кубиками, морковь, соль, перец, влить воду и тушить под крышкой 10—15 минут. После этого положить рыбу и тушить еще 10 минут. Влить молоко и держать на маленьком огне до полной готовности минут 15.

600 г рыбы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 корень сельдерея, 4—6 шт. картофеля, 1 небольшая морковка, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Рыба паровая

Приготовлять на пару можно судака, щуку, налима, треску, осетрину, севрюгу, стерлядь.

Рыбу очистить, выпотрошить, обмыть, разрезать на куски, положить в кастрюлю в один ряд, налить воды, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем на половину, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить при кипении в течение 15—20 минут.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее рыбы, сваренной в воде. Вкус рыбы можно значительно улучшить, прибавив при варке петрушку и лук.

Когда рыба сварится, переложить ее на подогретое блюдо, а на бульоне, в котором варилась рыба, приготовить белый или томатный соус.

Подать рыбу с отварным картофелем.

500 г свежей рыбы, по 1 ст. ложке муки и масла, 8—10 шт. картофеля.

Разделка рыбы для фарширования целой тушкой

Удалить спинной плавник, очистить рыбу от чешуи, удалить жабры. Затем рыбу положить на брюшко хвостовым плавником к себе, срезать мякоть рыбы с позвоночника и реберных костей сверху вниз, не прорезая брюшка и кожи. Потом переломить позвоночник у головы и хвостового плавника и через разрез в спине удалить его вместе с внутренностями. Удалить глаза,отрубить плавники. Хорошо промыть рыбу, срезать мякоть, отступив ½ см от кожи. Из мякоти приготовить котлетную массу, фарш. Тушку заполнить фаршем.

Щука фаршированная

С очищенной от чешуи щуки снять кожу (отрезать голову и снять кожу, выворачивая ее как перчатку). Тушку освободить от внутренностей, промыть, удалить кости. Из филе приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку с размоченным в молоке и отжатым мякишем булки.

К фаршу добавить растертые в растительном масле яйца, мелко нарубленную зелень петрушки, перец, соль. Щуку наполнить фаршем, зашить, добавить специи и приправы и тушить в духовке 25—30 минут. Подать с картофелем, полив процеженным отваром и посыпав зеленью.

800 г щуки, 100 г белой булки, ½ стакана молока, 50 г сливочного масла, 1—2 луковицы, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка муки, ½ чайной ложки молотого перца, 1 ст. ложка зелени укропа, соль.

Мойва, запеченная с картофелем

Рыбу выпотрошить, промыть, посолить, поперчить. Очищенный картофель нарезать ломтиками. Репчатый лук нашинковать и обжарить на сковороде с жиром, добавив в конце жаренья пшеничную муку. Через 2—3 минуты влить на сковороду немного кипятка, положить сливочное масло, соль, закрыть сковороду крышкой и на медленном огне проварить соус в течение 10 минут. Положить на дно смазанного жиром сотейника рыбу, поверх нее нарезанный картофель, залить соусом, сбрызнуть маслом и, посыпав молотыми сухарями, поставить в горячий духовой шкаф на 15—20 минут.

Готовое блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать салат из свежих или маринованных овощей.

600—700 г рыбы, 6 шт. картофеля, 2 луковицы, 1½ ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла или, сливочного маргарина, 1½ ст. ложки молотых сухарей, соль и перец по вкусу, ½ стакана кипятка.

Рыбное филе, запеченное в тесте

Замесить тесто на стакане воды, добавив немного масла, соли, сахара. Раскатать тесто и сложить его пополам. Выставить его на 30 минут на холод. Нарезать шпик кубиками, крупно нашинковать лук и обжарить все на масле. Затем пропустить через мясорубку обжаренный со шпиком лук, вымытое и подготовленное рыбное филе. Фарш смешать со сливками, посолить и поперчить. Тесто раскатать в не слишком тонкий пласт в виде прямоугольника. На одну половину положить фарш, накрыть его другой половиной и защипать края, а затем смазать их желтком и выпекать в течение 3 часов, время от времени смазывая смальцем. Готовый пирог завернуть в салфетку, чтобы корочка не была твердой. Затем разрезать на части, полить растопленным маслом и подать к столу.

20 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла. 800 г рыбного филе (обычно берут морскую рыбу), 200 г шпика, 2 луковицы, соль, перец, 2 ст. ложки сливок, 1 желток, смалец.

Ставрида запеченная в пергаменте

У рыбы вдоль хребтовой кости сделать разрез, удалить спинные плавники, хребтовую кость и внутренности. Рыбу промыть, внутреннюю часть натереть солью. Снаружи рыбу обсушить салфеткой или мягкой бумагой. Продукты для начинки смешать и наполнить ими брюшную полость рыбы.

Каждую фаршированную ставриду положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно завернуть, уложить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом, поместить в горячий (225°—250°) жарочный шкаф и запекать 30—35 минут. Готовую рыбу переложить на горячее блюдо и подать на стол с отварным картофелем и лимоном.

800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3—4 ст. ложки нарубленного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Салака, запеченная с картофелем и луком

Разделанную салаку, кусочки вареного картофеля, мелко нарезанный лук положить на смазанную жиром сковороду, залить смесью молока со взбитым яйцом, посолить и запекать до готовности 15—20 минут. Блюдо украсить дольками соленого огурца и зеленью.

600 г рыбы, 8—10 шт. картофеля, 2 луковицы, ½ л молока, 1 ст. ложка жира, соль.

Карп, запеченный целиком

Очистить тушку карпа, посолить изнутри и снаружи, дать постоять минут 30. Рыбу хорошо смазать растительным маслом, положить в сотейник или на противень, прибавить нашинкованный лук, мелко нарезанный чеснок, масло, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль.

Поставить в духовку и, поливая периодически соусом, запекать около часа. Перед подачей рыбы к столу чеснок вынуть.

1 карп (1—1½ кг), 3 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, 1 ст. ложка томата-пюре, соль по вкусу.

Треска, запеченная под соусом с грибами

Филе трески нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать и обжарить с двух сторон. Обжаренную рыбу выложить на сковороду, по краю положить немного картофельного пюре, залить соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, и запекать в духовке 30—40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Приготовить соус: мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить нарубленные отваренные сушеные или свежие грибы и продолжать жарить еще 5—7 минут. Потом добавить несколько горошин перца, лавровый лист, томатный соус и варить 10 минут. После этого в соус можно добавить нарубленный чеснок и посолить по вкусу.

600 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 20 г сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 400 г соуса с грибами.

Для соуса: 300 г томата-пюре, 150—200 г свежих или 20—30 г сушеных грибов, 1 луковица, чеснок и соль по вкусу.

Рыба, запеченная по-русски

Кусочки сырой рыбы (судак, сом, щука, треска, сазан, лимонелла) с кожей, без костей, уложить на сковороду, смазанную жиром, слегка посыпать перцем. Возле рыбы положить кусочки вареного картофеля, полить соусом, посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маргарином или сливочным маслом и запекать 15—20 минут в духовке.

Перед подачей на стол полить маслом и посыпать зеленью.

500 г рыбы, 600 г картофеля, 25 г сыра или 20 г сухарей, 60 г маргарина или сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Хек серебристый жареный

Нарезанную кусками рыбу или филе смочить во взбитом яйце, смешанном с молоком или водой, обвалять в молотых сухарях с мукой. Когда масло на сковороде прогреется, положить в него куски рыбы и обжарить до образования румяной корочки.

В качестве гарнира подать жареный или отварной картофель, а также вареные политые маслом овощи.

Для украшения использовать листики петрушки, зеленого салата, ломтики редиса или свежего помидора.

800 г серебристого хека, 2 яйца, ½ стакана молока, 2 ст. ложки муки, 80 г молотых сухарей, растительное масло для жаренья, соль и перец по вкусу.

Хек, жаренный в сметане

Очищенную, промытую рыбу разрезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и жарить на растительном масле до готовности. Затем сложить жареную рыбу в посуду, залить сметаной и запекать в духовке 5—10 минут. На стол подать с комбинированным гарниром (зеленый горошек, жареный картофель, отварные морковь и свекла, маринованные фрукты).

800 г хека, 3—5 ст. ложек растительного масла, 2—3 ст. ложки пшеничной муки, ½ стакана сметаны, молотый перец, соль.

Караси в сметане

Караси очистить, хорошо промыть, подсушить изнутри и снаружи салфеткой, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Обжаренные караси выложить на сковороду, смазанную маслом, обложить кружочками жареного картофеля, залить сметаной, посыпать панировочными сухарями, добавить немного масла, поставить в духовку и запекать 30 минут.

600 г карасей, 80 г сливочного масла, 20 г сухарей, 25 г пшеничной муки, 400 г сметаны, 1 кг картофеля, 40 г сливочного масла для поджаривания картофеля.

Карп, запеченный с картофелем

Начистить картофель и порезать маленькими кружочками. Глубокую удлиненной формы посуду смазать жиром, в нее положить картофель, посолить и перемешать. Очищенного и вымытого карпа с двух сторон надрезать в нескольких местах, нашпиговать тоненькими кусочками копченого сала. Порезать кружочками стручки зеленого перца, помидоры и репчатый лук. Когда картофель будет наполовину готов, положить перец, помидоры и лук, а сверху — нашпигованную салом рыбу, которую предварительно обвалять в муке, смешанной с молотым красным перцем. Запекать в духовке в течение 30 минут. Через четверть часа после начала выпечки перевернуть рыбу, чтобы она запеклась равномерно. Оставшиеся пол-ложки красного перца смешать со сметаной. Готовую рыбу полить сметаной и подержать в духовке еще 5 минут.

800 г картофеля, 1 кг карпа, 250 г стручкового перца, 250 г помидоров или ½ кг консервированного венгерского «Лечо». 2—3 луковицы, 100 г копченого сала. 50 г жира, 200 г сметаны, 1 чайная, ложка красного молотого перца, щепотка черного молотого перца, соль.

Карп с чесноком

Подготовленного карпа нарезать крупными кусками, посолить, натереть толченым чесноком, смазать растительным маслом и поджарить с обеих сторон.

800 г рыбы, 4—5 зубков чеснока, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Ставрида жареная под острым соусом

Рыбу почистить, удалить плавники, голову, а затем и внутренности, промыть, разрезать на небольшие куски, посолить, обвалять в муке и пожарить. Подать с отварным картофелем или пюре.

Перед подачей на стол блюдо полить острым соусом и украсить зеленью.

Соус приготовить так: в эмалированную кастрюлю налить воду и довести до кипения. Добавить томат-пасту, сахар, лук, соль, масло, все перемешать, варить 15 — 20 минут. За 5 минут до конца варки добавить чеснок, горчицу, перец и лавровый лист. Готовый соус охладить и влить в него уксус.

800 г рыбы, ½ стакана растительного масла, ½ стакана панировочных сухарей, или пшеничной муки, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ½ стакана воды, 5 ст. ложек томатной пасты, 1—2 чайные ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1—2 ст. ложки жареного лука, 3 горошины черного или душистого перца, 2 лавровых листа, чеснок, горчица, столовый уксус по вкусу.

Рыба, запеченная в пергаменте

Филе рыбы нарезать порционными кусками, смазать каждый кусочек смесью из растительного масла и перца черного, посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тертой морковью и мелко нарезанным луком, завернуть в промасленную пергаментную бумагу, уложить на смазанный жиром противень и запекать в умеренно горячей духовке 20—30 минут. Готовую рыбу вынуть из бумаги, положить по куску на тарелку и украсить отварным картофелем. К рыбе можно подать и майонез.

500 г филе, 2 ст. ложки масла, ½ чайной ложки перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки тертой моркови, 2 луковицы, соль.

Рыба, жаренная в тесте

Рыбное филе промыть, нарезать на порции, а затем каждый кусочек разрезать вдоль на 3—4 полоски и замариновать. В маринад положить соль, молотый черный перец, сок половины лимона или лимонную кислоту, нарубленную зелень петрушки или мелко нарезанный лук, добавить масло. Все перемешать и держать в холодильнике 1—2 часа.

Тесто для рыбы: желтки яиц, соль, сахар, масло смешать и развести водой, всыпать просеянную муку и размешивать лопаточкой, пока не получится однородная масса без комков. Тесто должно быть как для оладий. Белки взбить в густую пену, смешать с тестом и перемешать снизу вверх. Держать в холодильнике.

За полчаса до подачи на стол разогреть в кастрюле жир. Маринованные кусочки рыбы брать по одному на вилку, обмакивать в тесте и опускать в жир. Жарить до образования румяной корочки с двух сторон. Вынуть шумовкой и положить на дуршлаг, чтобы стек жир. Готовую рыбу подать, положив в виде клеточки на маленькую тарелочку. Гарнир — нарезанный лимон или маринованные огурчики. Соус майонез подать отдельно в соуснице.

600 г рыбного филе, ½ стакана жира, 1½ стакана маринада.

Для теста: 200 г муки, 1 стакан воды или молока, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара, 3—4 яйца, соль.

Рыба под маринадом

Подготовленную рыбу нарезать порциями, запанировать в муке и обжарить с двух сторон, затем залить маринадом и украсить зеленью.

Приготовление маринада: очищенные и нарезанные овощи обжарить и сложить в посуду вместе с томатом-пюре. Прокипятить 7—10 минут. Влить воду, добавить перец, лавровый лист, гвоздику, корицу и варить 15—20 минут. За 5 минут до конца варки добавить сахар, соль, уксус.

800 г рыбы.

Для маринада: 1½ стакана воды, по 2 луковицы и моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томата-пюре, 5 горошин черного и душистого перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, 1 ст. ложка сахара, корица, уксус, соль по вкусу.

Котлеты из серебристого хека

Снять кожу с разделанной рыбы, филе вместе с замоченным в молоке белым хлебом и обжаренным луком пропустить через мясорубку, добавить черный молотый перец, соль, яйцо и все хорошо перемещать.

Из фарша сформовать котлеты, запанировать в сухарях или в муке и обжарить на растительном масле. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол котлеты положить на блюдо, залить сметанным соусом или сливочным маслом. Рядом положить отварной картофель или пюре. Блюдо украсить зеленым луком или дольками огурцов.

600 г филе рыбы, 50 г хлеба, ½ стакана молока, 2—3 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки, сухарей, ½ стакана растительного масла, 300 г соуса, перец, соль.

Шницель рыбный

Рыбу разделать на филе без кожи и костей. Филе разрезать на куски по 8—10 см, посыпать перцем и солью, смочить в яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон, пока не появится хрустящая корочка. Затем поставить в духовку на 7—10 минут.

Для гарнира взять жареный картофель или пюре. Перед подачей на стол шницель полить растопленным сливочным маслом. Украсить блюдо зеленым горошком, дольками огурцов или помидоров.

1 кг рыбы или 500 г филе, ½ стакана панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ст. ложки сливочного масла, перец черный молотый, соль.

Биточки рыбные по-мински

Подготовить рыбный фарш (рыба, хлеб, лук, масло сливочное, яйца). Сформовать котлеты в виде лепешек. На середину каждой лепешки уложить начинку, которая состоит из жареной капусты, лука и грибов. Края лепешек завернуть, запанировать в сухарях, придав им форму биточков, и жарить. Подать с картофельным пюре, помидорами и маринованными грибами, посыпать мелко нарубленной зеленью.

600—700 г рыбы. 1 ломтик белого хлеба, замоченного в молоке, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла.

Для фарша: 300 г капусты, 2 луковицы, 200 г свежих грибов, соль, перец.

Тефтели из морского окуня

Филе со слегка обжаренным остывшим репчатым луком и размоченным в молоке черствым белым хлебом пропустить через мясорубку. Заправить солью, перцем и тщательно перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить до полуготовности на смазанной жиром сковороде так, чтобы тефтели равномерно поджарились. На сковороду, где они жарились, положить томат-пюре, слегка обжарить, затем добавить несколько ложек воды, прокипятить соус 5—7 минут и залить им тефтели.

700 г рыбного филе, 2 луковицы. 2 ломтика булки, ½ стакана молока, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки, томата-пюре, 6—7 ложек воды, перец, соль по вкусу.

Котлеты из трески в томатном соусе

С трески снять кожу, мякоть отделить от костей (из них можно сварить небольшое количество бульона), ломтики батона замочить в молоке или в воде. Филе пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным, слегка отжатым батоном.

Полученную массу посолить, поперчить по вкусу, добавить яйца и натертый на терке сырой картофель. Массу тщательно перемешать, сформовать крупные котлеты, обвалять их в сухарях или в муке и обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде до образования румяной корочки. Обжаренные котлеты сложить в жароупорную посуду, залить томатным соком и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут.

Котлеты хороши в горячем виде с картофельным пюре.

1 кг свежемороженой трески или 700 г филе, 2—3 луковицы, 2 яйца, 3—4 ломтика сухого батона, 1 шт. картофеля, 1½—2 стакана томатного сока, растительное масло (сколько понадобится), соль.

Котлеты из скумбрии

Подготовленное филе, хлеб (предварительно замоченный в молоке или в воде), лук, чеснок пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, перемешать, сформовать котлеты, запанировать и обжарить. Затем потушить в духовке 5—7 минут. Полить растопленным сливочным маслом и подать с отварным картофелем или картофельным пюре. Украсить блюдо зеленью, зеленым горошком, маринованными овощами.

500 г филе рыбы, 80 г хлеба, ½ стакана, молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 3 дольки чеснока, 2 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Фрикадельки рыбные

Филе разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку с булкой, размоченной в молоке, и луком, обжаренным на растительном масле. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать и сформовать шарики величиной с каштан. Шарики обвалять в муке, обжарить в жире со всех сторон. Фрикадельки, помещенные в огнеупорную посуду, залить теплой водой, смешанной с томатным пюре, сметаной, солью, сахаром (по вкусу), и тушить 15—20 минут. Остывшие фрикадельки выложить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились.

800 г рыбного филе (трески, сайды, окуня), 2 ломтика сухой булки, ½ стакана молока для размачивания булки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 100 г растительного масла, 2 ложки сметаны, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Фрикадельки рыбные под молочным соусом

Филе рыбы пропустить два раза через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену, и перемешать.

Сделать фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении в течение 10—15 минут. Готовые фрикадельки вынуть из воды, положить на сковородку, залить горячим молочным соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

700 г филе рыбы, 100 г масла, ½ стакана сухарей, 1 яйцо, 300 г соуса молочного, соль по вкусу.

Кальмар в тесте

Вычищенные и вымытые кальмары нарезать ромбиками и сделать на них несколько надрезов, затем пересыпать мукой. Ножки кальмаров порубить и перемешать с нарёзанной петрушкой. Следить, чтобы на кальмарах не оставалось влаги, а то масло будет «стрелять». Поставить глубокую сковороду на сильный огонь, налить растительное масло с таким расчетом, чтобы ломтики кальмара свободно плавали в нем, не касаясь дна сковородки. Пока масло закипает, сделать тесто. Разбить одно яйцо и хорошенько размешать с ½ стакана воды и чайной ложкой соли, всыпать стакан муки и быстро размешать все вилкой. Если в тесте останутся небольшие комочки, они не помешают. Важно, чтобы тесто получилось легким.

Когда масло в сковороде закипит, положить в него кусочки кальмара, предварительно обмакнув в тесто. Ножки кальмара с петрушкой собрать в одну ложку и, обмакнув в тесто, опустить на сковороду. Когда кусочки кальмара слегка зарумянятся, вынуть и разложить на бумаге или дуршлаге, чтобы с них стекло лишнее масло.

К столу подать, украсив зеленью, с готовым острым соусом или соусом из сметаны и майонеза.

4 кальмара, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 стакан растительного масла, 1 яйцо, вода, 1 чайная ложка соли, 1 стакан муки.

Кальмар с перцем

Обработать кальмары так же, как и в предыдущем рецепте. Нарезать, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук смешать с кальмарами, положить соль, перец, немного растительного масла и муки. Все перемешать.

Зеленый сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена, промыть в холодной воде, а затем наполнить эти дольки фаршем из кальмаров, смазать яйцом, обвалять в сухарях и жарить в масле.

Если к фаршу кальмара добавить мясной фарш или рыбный, то эти своеобразные котлеты будут еще вкуснее.

6 средних кальмаров, 6 шт. сладкого перца, 2 луковицы, 2 яйца, ½ стакана растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, мука, соль, перец но вкусу.

Кальмары в сметанном соусе

Подготовить, тщательно промыть и нарезать тонкими ломтиками мясо свежего или мороженого кальмара, посолить и обжарить в растительном или сливочном масле. Обжаренные кусочки выложить в мелкую кастрюлю с крышкой и залить сметанным соусом. Тушить кальмара в соусе 8 —10 минут. На гарнир подать вареный картофель, макароны.

500 г кальмаров, 4 ст. ложки масла, 250 г сметанного соуса, соль.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И СЫРА

Молоко занимает одно из первых мест в питании человека. Оно отличается удобоваримостью и питательностью. Белки молока содержат все аминокислоты, необходимые для построения клеток организма.

Молочный жир содержит витамины А и D. Содержащийся в молоке сахар легко усваивается организмом. Следует учесть, что под действием света и тепла вещества, содержащиеся в молоке, разлагаются, и молоко приобретает привкус сала. Молоко также воспринимает запах сильно пахнущих продуктов, находящихся вблизи.

Молочные продукты — творог и сыры содержат большое количество полноценных белков, минеральных веществ, особенно кальция. Они питательнее молока, так как это продукты без сыворотки.

Сырники заварные

Растереть с желтками масло, посолить, прибавить растертый сквозь сито творог, лимонную цедру, молотые сухари, добавить взбитые белки и осторожно перемешать. Из этой массы сформовать шарики, опустить их в кипящую воду и варить 7—10 минут при закрытой крышке. Подать с маслом и молотыми сухарями.

500 г творога, 4 яйца, 100 г масла, цедра половины лимона, 200 г сухарей, 20 г муки.

Творожная запеканка

Пропустить творог через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить взбитые с сахаром яйца, манную крупу, соль, ванилин. Все перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, обсыпанную сухарями, полить сметаной и запекать 25—30 минут. Вместо ванилина можно положить цедру лимона или апельсина, добавить изюм, орехи, яблоки. Творог сочетается с овощами: морковью, свеклой, капустой, тыквой, фасолью и кабачками. Овощи, разумеется, надо сначала потушить, чтобы стали мягкими, затем измельчить или пропустить через мясорубку. Можно запеканку сделать сладкой, а можно — острой, с перцем и томатом.

500 г творога, 1—2 яйца. 2 ст. ложки манной крупы, 3 ст. ложки сахара, ¼ пакетика ванилина, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сухарей, 150 г сметаны, соль.

Творожники с морковью

Очищенную морковь нарезать ломтиками, положить в кастрюлю налить воду, добавить масло и, закрыв кастрюлю крышкой, потушить морковь до мягкости и протереть сквозь сито. Затем смешать с протертым творогом, добавить муку, сырое яйцо, сахар, соль и все перемешать. Тесто скатать в форме толстой колбаски, которую разрезать поперек на лепешки. Лепешки обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон.

300 г творога, 500 моркови, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, ½ стакана воды.

Пудинг творожный с изюмом

В протертый творог добавить яичные желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку и промытый в теплой воде изюм. Все хорошо перемешать. Затем влить взбитые в густую пену белки. Все размешать и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать пудинг в духовке 25—30 минут. Готовый пудинг разрезать на порции, оставить в форме на 10—15 минут, а затем выложить.

500 г творога, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 60—80 г изюма, ванилин, соль по вкусу.

Пудинг творожный с сыром

Крупу замочить на 10 минут в молоке. Творог пропустить через мясорубку или растереть так, чтобы не было комков, сыр натереть на терке. Затем творог смешать с замоченной крупой, сахаром, половиной сыра и желтками, посолить. Белки взбить в густую пену и осторожно ввести в полученную массу. Глубокую небольшую сковородку смазать маслом, обсыпать мукой и выложить в нее приготовленную массу. Посыпать сверху оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запекать в горячей духовке до образования румяной корочки минут 30.

Пудинг разрезать и подать к столу со сметаной.

500 г творога, 50 г манной крупы, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана молока, 50 г плавленого или другого сыра, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны.

Пирожки творожные украинские

Пропустить через мясорубку свежий сухой творог, посолить, положить столовую ложку сливочного масла, яйца и протереть все через сито.

Вскипятить воду, добавить немного масла, всыпать, помешивая, чтобы не было комков, гречневую муку, несколько минут помешать, отставить на край плиты, чтобы тесто не остыло, и сформовать из него шарики величиной с куриное яйцо. Обвалять их в муке и раскатать из них лепешки. На каждую положить комок творога и защипать края в форме полумесяца.

Обжарить пирожки в сотейнике на топленом масле. Подать со сметаной.

400 г творога, 100 г масла, 3 стакана воды, 3 стакана гречневой муки, 3 ст. ложки муки, 200 г сметаны, 2 яйца, соль.

Шарики творожные

Протертый или хорошо размятый творог размешать с яйцом, сметаной и пшеничной мукой, посолить, добавить немного картофельной муки и сахара.

Из этой массы разделать небольшие шарики, опустить их в подсоленный кипяток и варить, пока не всплывут. Затем шарики вынуть шумовкой на тарелку, полить маслом или сметаной.

300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 чайные ложки картофельной муки, 1 чайная ложка сахара, 200 г сметаны.

Крокеты из творога

Протертый творог смешать с манной крупой, заправить сырым яйцом, сахаром, солью. Сделать из творога лепешки, в середину каждой положить немного изюма, предварительно хорошо промытого, завернуть шариком, смазать яйцом, обвалять в сухарях и обжарить во фритюре. Подать с фруктовым компотом или соусом, вареньем, свежими ягодами.

500 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, яйцо, 100 г изюма, топленое масло, панировочные сухари.

Крокеты с сыром

Муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом так, чтобы она пожелтела (можно добавить молоко), и варить несколько минут. Снять с огня, добавить тертый сыр, яйцо, взбитые желтки, вновь поставить на огонь и сильно взбить. Когда масса закипит, снять с огня и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (толщина масла должна быть около 2 см). Разрезать пласт на куски, посыпать сухарями и запекать в духовке.

1 стакан твердого тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 2 стакана молока (или молоко пополам со сливками), 2 яичных желтка, 1 яйцо, молотые сухари.

Шарики сырные

Белки посолить и взбить осторожно, прибавить тертый сыр. Полученную довольно густую массу можно поперчить. Сделать небольшие шарики, обвалять их в муке и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их, обсушить и подать на подогретом блюде.

200 г тертого сыра, 4 белка, 2 ст. ложки муки, жир для жаренья, мелко нарубленная зелень петрушки, соль, перец.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яичный белок состоит на 85 % из воды, желток — на 2/3 из жиров, которые отсутствуют в белке, и на 1/3 из протеинов, растворенных в воде. Кроме того, в яйце содержатся различные минеральные вещества, больше всего железа. В желтке есть и сера: ее тем больше, чем менее свежим оказывается яйцо. Поэтому тухлые яйца пахнут «чистым» сероводородом. В яйце содержатся витамины A, B_2, D, E, но отсутствует витамин C. В яйце на долю скорлупы приходится 10 % веса, белка — 60 % и желтка — 30 %.

Наиболее диетическая форма — соединение яйца с растительными продуктами, жидкостями, а также с воздухом, что достигается при помощи взбивания яиц — либо всего яйца целиком, либо каждой его части — белка и желтка в отдельности. Чем тщательнее, чем раздельнее, чем дольше яйцо взбивается, тем больше оно поглощает воздуха, тем лучше оно усваивается тем, наконец, вкуснее будет блюдо.

Яйца вареные

Перед варкой яйца следует обязательно промыть под струей воды.

Яйца всмятку. В кастрюлю с кипящей водой опустить мытое яйцо и варить 3—4 минуты без крышки. Если закрыть крышкой, оно лопнет. Когда варят одновременно несколько яиц, их нужно опустить в широкую кастрюлю с кипящей водой прямо в дуршлаге или сите так, чтобы они не лежали на дне.

В мешочек. Варят яйца на сильном огне 4—5 минут.

Вкрутую. Варить яйца 8—10 минут, но не больше. Иначе желток станет грязновато-желтым, сухим, невкусным.

После варки яйца вынуть и положить в холодную воду на 1 минуту (так легче их очистить от скорлупы).

Вареные яйца в пикантном соусе

Очистить сваренные вкрутую яйца, разрезать каждое вдоль на две (четыре, восемь) части и залить соусом, заранее приготовленным из хрена, горчицы, лука или творога.

Соусы.

Из хрена. Слегка поджарить 30 г муки, 40 г масла или маргарина, залить 0,5 л бульона или воды и дать вскипеть. 3 ст. ложки натертого хрена тщательно размешать с 2 ст. ложками молока и вылить в соус. По вкусу добавить соль, сахар и лимонную кислоту.

Горчичный. 30 г муки поджарить в 30 г масла, залить 0,5 л бульона или воды и добавить по вкусу горчицу, лимонную кислоту, соль, сахар.

Из зеленого лука. Замочить в молоке 100 г белого хлеба, предварительно срезав с него корочки, и протереть его вместе с двумя вареными желтками через сито. Полученную массу тщательно перемешать с сырым желтком, 2—3 ст. ложками растительного масла, с мелко нарезанным зеленым луком. Соль, сахар, перец и лимонный сок добавить по вкусу.

Творожный. Хорошо протертый творог перемешать с растительным маслом, которое добавлять в несколько приемов и в таком количестве, чтобы получилась сметанообразная масса. Для вкуса можно добавить имеющиеся приправы.

Яйца обжаренные

8 яиц сварить вкрутую, очистить и обвалять последовательно в муке, во взбитом яйце и перемешанных с тертым сыром и солью панировочных сухарях. Довести до кипения растительное масло и обжарить в нем приготовленные яйца до образования румяной корочки. Подать с цветной капустой или картофельным пюре.

9 яиц, 2 ст. ложки муки, 50 г панировочных сухарей, 50 г тертого сыра, соль, ½ стакана растительного масла.

Яйца в кружочках колбасы

Неочищенную колбасу диаметром 7—10 см нарезать толстыми кружочками и обжарить на свином сале. Кружки колбасы свернутся и превратятся в подобие мисочек — в них залить сырые яйца и запекать в духовке.

300 г колбасы, 8 яиц, 50 г жира.

Яйца, жаренные во фритюре

В глубокую кастрюльку налить растительное масло, которое должно покрывать яйцо полностью, выпустить яйцо в чашку, посолить. Когда масло нагреется, вылить в него яйцо и обжарить со всех сторон.

Жарить яйца лучше по одному, подавать с гарниром или соусом.

300 г растительного масла, яйца, соль.

Диетическая яичница-глазунья

Вскипятить в довольно большой кастрюле с низкими краями воду без соли. Разбить яйца по одному в маленькую тарелочку или в блюдце и осторожно опустить в кипящую воду (чтобы белок равномерно стягивался вокруг желтка, в воду нужно добавить столовую ложку уксуса). Когда все яйца будут опущены, кастрюлю накрыть, уменьшить огонь, чтобы вода сильно не кипела, и варить 3 минуты. Желток должен остаться полужидким. Осторожно вынуть яйца шумовкой и положить в смазанную маслом небольшую кастрюлю. Отдельно приготовить белый соус. Поджарить муку на масле и постепенно разбавить молоком, все время помешивая. Когда этот состав закипит, добавить по вкусу соль, тертый (на крупной терке) сыр и, помешивая, кипятить 5 минут.

Залить соусом яйца в кастрюле и поставить на 5 минут в горячую духовку. Подавать в горячем виде.

Вместо соуса яичницу можно полить сливочным маслом и посыпать зеленью. Яичница, приготовленная таким образом, полезна тем, для кого исключены из рациона жареные блюда.

8 яиц, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 2 стакана молока, 1 плавлений сырок или 100 г другого сыра, соль.

Яичница по-домашнему

Обжарить лук, затем на ту же сковородку положить нарезанную ломтиками колбасу, вареное мясо, шпик (что найдется дома), заранее пожаренный (можно и вареный) картофель. Когда все это обжарится, залить яйцами, посолить. Подавая на стол, посыпать мелко нарезанным луком.

1 луковица, 50 г масла или жира, 200 г мясных продуктов, 200 г картофеля, 6 яиц, соль по вкусу.

Яичница с сельдереем

Сельдерей очистить и отварить в воде с прибавлением муки и молока (благодаря чему сельдерей не чернеет). Затем нарезать его кубиками, сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой.

Приготовить яичную массу: разбить в миску яйца, добавить отвар из сельдерея, соль и перец, тщательно все перемешать. Вылить приготовленную массу на большую сковороду с разогретым жиром, прибавить сельдерей, осторожно вымешать и держать на огне до тех пор, пока яичница не загустеет. Готовое блюдо подать к столу, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

1 вареный корень сельдерея, 5 яиц, соль, перец, 5 ст. ложек остуженного отвара сельдерея, немного лимонного сока или лимонной кислоты, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 —3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сока лимона, зелень петрушки по вкусу.

Яичница с сыром

Растопить на сковороде масло. Яйца взбить в эмалированной миске, добавить сметану, еще раз взбить, посолить, вылить на горячую сковороду и начинать помешивать, а когда яичница загустеет, посыпать тертым сыром. Подать с поджаренными ломтиками хлеба.

6 яиц, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 плавленый сырок, 3 ломтика белого хлеба, соль.

ОМЛЕТЫ

Простым омлетом называют взбитое яйцо с добавлением молока, то есть паровая яичница. Но омлеты обладают несколькими характерными для них признаками: во многих рецептах белок и желток взбиваются отдельно и довольно сильно, а не слегка; в качестве растворителей применяются вода, кефир, молоко, простокваша, сметана, сливки, бульоны; в некоторые омлеты входит мука или манная крупа. Омлеты приготавливаются в разогретой сковородке, покрытой смазанной маслом крышкой, и на слабом огне.

В отличие от яичниц они формуются на сковороде двояким способом: обжариваются с обеих сторон и приобретают форму толстых блинов или же в момент загустения сгребаются к середине сковороды с двух противоположных сторон и формуются в широкий и толстый прямоугольник, также обжариваемый с обеих сторон.

Омлеты могут иметь начинки — рубленые, отварные и обжаренные: колбаса, ветчина, мясной фарш, мелко нарезанные отварные овощи, маслины, рыба, макароны.

Все эти компоненты кладут на одну из половин готового омлетного блина и накрывают другой половиной или вмешивают добавки в процессе приготовления омлета в его массу, когда она еще не загустела. В них часто входит рубленый лук (наряду с мясоколбасными и овощными компонентами), пряности (чеснок, укроп, красный перец, петрушка, сельдерей, базилик, чабер и чабрец) и тертые сыры, а плавленые — небольшими кубиками.

В омлетах этого вида совершенно исключается рыба — она портит вкус. Сыры вносятся только после готовности.

Для сладкого омлета к взбитым яйцам добавляют сахар (пудру), после чего его поливают ягодным или фруктовым кисельным соусом. В сладких омлетах совершенно исключается соль.

Омлет белорусский с салом

Нарезать маленькими кубиками сало шпик. Мелко нашинковать репчатый лук и обжарить на сале. Размешать с молоком яйца, залить сало и довести до готовности.

8 яиц, 100 г сала, 1 луковица, ½ стакана молока.

Омлет с зеленым горошком

Яйца размешать, добавить молоко, соль, перец по вкусу. Горошек вынуть из банки, хорошо промыть, подогреть. На большой сковороде разогреть масло, влить яйца, не мешать. Поставить сковороду на огонь и подогревать, приподнимая края омлета широким ножом, чтобы яйца стекали под него. Отцедить горошек, смешать с маслом, посолить по вкусу. Когда яйца свернутся снизу, положить на середину горошек, завернуть два противоположных края омлета наверх, прикрыть сковороду крышкой и еще некоторое время подержать ее> на маленьком огне. Омлет можно подать с зеленым или каким-нибудь другим салатом.

6 яиц, 400 г консервированного горошка, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла, соль, перец.

Омлет с грибами

В разогретом сливочном масле слегка обжарить репчатый лук, добавить очищенные, промытые и мелко нарезанные свежие грибы, посолить, посыпать черным перцем и тушить на умеренном огне до готовности минут 40—45. Взбить яйца, залить ими грибы и поджарить омлет. Переложить его в подогретую тарелку и посыпать зеленью петрушки.

600 г грибов, 50 г масла, 4 яйца, соль, перец.

Омлет с картофелем

Очищенный картофель натереть на мелкой терке, как для оладий. В приготовленную массу выпустить яйца, посолить, добавить перец и укроп, тщательно перемешать (до получения однородной массы) и выложить на горячую сковороду.

500 г картофеля, 4 яйца, 1 ст. ложка топленого сала или масла, соль, перец, укроп.

Омлет с зеленым луком

К взбитым в пену яйцам добавить постепенно молоко, посолить, поперчить черным перцем. Полученную массу вылить на разогретую с маслом сковороду и сразу же добавить нарезанный зеленый лук, который предварительно полежал 3—4 минуты в растопленном горячем сливочном масле. Снять сковороду с огня, хорошо встряхнуть, чтобы яйца покрыли лук, и снова поставить на огонь. Готовый омлет сложить пополам так, чтобы подрумяненная сторона была сверху.

6 яиц, 2 ст. ложки молока, 40 г масла, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, перец, соль.

Омлет по-белорусски (колотуха)

Смешать вместе яйца, молоко, сметану, соль, сахар, красный молотый перец. Добавить муку и хорошо перемешать, чтобы не было комков. У шпика срезать кожицу, очистить его от соли, нарезать небольшими кусочками и жарить при среднем нагреве в неглубокой посуде. Когда сало подрумянится, в него влить омлетную массу и запечь в духовке.

10 яиц, 150 г молока, 50 г сметаны, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 300 г шпика, перец, соль по вкусу.

Запеканка яичная

Нарезанные кубиками лук, помидоры, стручки перца, нарезанные тонкой соломкой, положить в сковородку с растопленным маслом и тщательно перемешать. Добавить нарезанную кубиками колбасу и залить взбитыми в молоке яйцами, соль по вкусу. Запекать, не переворачивая. Перед подачей на стол запеканку посыпать измельченной зеленью или тертым сыром.

2 луковицы, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 50 г масла, 100 г колбасы, 1 стакан молока, 8 яиц, соль по вкусу.

Рулет яичный

Желток растереть с мукой и молоком, добавить взбитые белки, выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке до образования розовой корочки. На готовый яичный пласт положить фарш из отварного риса с маслом и рубленым яйцом, завернуть рулетом.

Фарш можно приготовить также из яблок, свежей тушеной капусты или моркови.

4 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки.

Для фарша: 2 ст. ложки риса, 2 яйца.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ
Картофель отварной по-польски

Отварить очищенную картошку в подсоленной воде, отцедить, положить в глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, облить сметаной, прогреть в духовке, не давая закипеть. Добавить масло, смешанное с рублеными яйцами, зеленью укропа и петрушки, посолить, посыпать мукой и подрумянить на сковороде с маслом.

Приготовить соус: поджарить в масле муку, развести бульоном, добавить лук и варить 25—30 минут.

1 кг картофеля, 120 г масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, 4 яйца, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки муки, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 стакана бульона, 2 луковицы, соль.

Картофельное пюре

Сварить очищенный картофель, слить воду, кастрюлю немного подержать на слабом огне для испарения остатков влаги. Картофель размять деревянным пестиком, добавить масло, соль, влить горячее молоко, подержать на легком огне при помешивании минуты две.

Картофельное пюре надо подавать к столу немедленно, иначе оно теряет свой вкус.

1 кг картофеля, 2 ст. ложки масла, 1½—2 стакана молока, соль.

Пюре со шпиком

Картофель очистить, отварить, затем вынуть, растолочь как следует, прибавить воды, в которой он- варился, а также масло, соль и немного мускатного ореха. Картофельное пюре взбить венчиком, выложить горкой на блюдо, сверху украсить обжаренными ломтиками шпика.

1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла или ½ стакана сливок, 300 г шпика, мускатный орех, соль по вкусу.

Картофель, тушенный с грибами и салом

Картофель очистить и нарезать в виде долек, обжарить, сложить в кастрюлю с обжаренными на шпике грибами, пассерованным луком, томатом и тушить до готовности.

1 кг картофеля, 2 средние луковицы, 300—400 г свежих грибов, 200 г шпика, 50 г томата-пюре, соль.

Котлеты картофельные с грибным соусом

Горячий отварной картофель пропустить через мясорубку и смешать с яичными желтками. Из этой массы сделать котлеты и обвалять их в сухарях или в муке, обжарить с двух сторон на сковороде и поставить на 10—15 минут в духовку.

Приготовить соус: промытые сухие грибы замочить в 3 стаканах холодной воды на 2—3 часа, а затем сварить без соли в той же воде.

2 ст. ложки муки и столько же масла поджарить до светло-коричневого цвета и развести двумя стаканами процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 минут.

Мелко нарезанный репчатый лук поджарить, добавить нашинкованные грибы и еще раз прожарить все вместе, затем переложить все в соус, прибавить по вкусу соль и прокипятить.

500 г картофеля, 8 яичных желтков, 50 г сухарей или пшеничной муки. 50 г растительного масла.

Для соуса: 60 г сухих грибов, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 2 луковицы.

Пирожки картофельные

Приготовить картофель так же, как для картофельных котлет, разделать на небольшие лепешки, внутрь которых положить какую-либо начинку: жареный лук, рубленые яйца, капусту, мясо. Соединить края лепешки, придав ей форму пирожка, обвалять в сухарях или муке и жарить на разогретой с жиром сковороде минут 15 с обеих сторон.

1 кг картофеля, 1—2 ст. ложки муки или сухарей, 3 ст. ложки масла, 3 яйца, соль, перец.

Картофель «дофин»

Картофель сварить в мундире в соленой воде, затем подсушить, снять кожуру и сделать пюре. Положить пюре в кастрюлю, добавить масла, немного размельченных орехов, муку, соль, перец. Поставить кастрюлю на маленький огонь, хорошо все перемешать и после этого добавить яйца. Затем остудить, разделить на равные части, сделать круглые или приплюснутые лепешки — крокеты, обвалять их в муке или сухарях и жарить на сильно разогретой сковороде 5—6 минут. Подать горячими.

1 кг картофеля, 70—100 г масла, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 50 г орехов, соль.

Картофель фри

Сырой картофель очистить нарезать брусочками, кубиками или ломтиками, промыть, подержать в холодной воде минут 10—15 чтобы отделилась часть крахмала, затем обсушить на салфетке и, опустив в сильно разогретый жир, жарить, помешивая, до образования румяной корочки (10 — 12 минут). Готовый картофель выложить на сито или дуршлаг и посолить.

Картофель можно подать с солеными огурцами, помидорами или квашеной капустой, а также как гарнир к жареному мясу или рыбе.

Для того чтобы брусочки картофеля были хрустящими, но внутри оставались мягкими и сочными, их следует жарить в два приема. Сначала жарить на слабом огне, пока не подрумянятся. Вынуть из жира и дать остыть.

Перед подачей жир разогревают, опускают в него обжаренный ранее картофель и подрумянивают на сильном огне.

Картофель с сельдью

Сваренный в мундире картофель очистить и нарезать тоненькими ломтиками. Сельдь очистить, отделить от костей и нарезать кусочками. В стеклянную огнеупорную посуду или гусятницу, смазанную маслом или посыпанную сухарями, положить слой картофеля, сверху — несколько кусочков сливочного масла или топленого сала, затем ряд из кусочков сельди и снова ряд картофеля. Запекать в духовке на среднем огне приблизительно 45 минут.

500 г картофеля, 1 сельдь (соленая), 60 г сливочного масла или топленого сала, немного сухарей.

Запеканка из картофеля с грибами

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, остудить, очистить и нарезать кружочками. Свежие грибы обдать кипятком, нарезать и обжарить на жире с луком, солью и перцем. Сухие грибы отварить до мягкости, пропустить через мясорубку с луком, солью, перцем. Картофель уложить в кастрюлю, смазанную жиром, вперемешку с грибами, посыпать солью, перцем, полить сметаной и запечь в духовке. Подать с салатом.

1 кг картофеля, 200 г свежих (30 г сушеных) грибов 2 луковицы, ½ стакана растительного масла, ½ стакана сметаны, перец, соль, лавровый лист.

Картофель, запеченный слоями

Отваренный картофель очистить, нарезать тонкими кружками. Сотейник смазать изнутри сливочным маслом, посыпать сухарями и положить в него 2—3 слоя картофеля, затем слой нарубленных крутых яиц со сметаной и сухарями, снова картофель, яйца и так до верха. Сверху должен быть слой картофеля, на который надо положить кусочки сливочного масла и полить сметаной. Поставить в горячую духовку на 30 минут.

1½ кг картофеля, 10 яиц, 2 стакана сметаны, 1 стакан сухарей, 3 ст. ложки масла, соль.

Пудинг картофельный с ветчиной

Растереть деревянной ложкой сливочное масло, добавить в него слегка взбитые яйца, смешать с картофельным пюре и мелко нарезанной ветчиной. Дно и стенки кастрюли смазать растопленным сливочным маслом положить туда приготовленную массу. Запекать в духовке на слабом огне.

Готовый пудинг посыпать сверху рубленым сыром, полить растопленным сливочным маслом.

100 г сливочного масла, 6 яиц, 100 г сыра, 600 г картофеля, 200 г ветчины.

Рулет картофельный

Сварить в кожуре картофель, очистить, натереть, добавить яйца, муку, соль, черный перец и мелко порезанную зелень петрушки, натертый сыр и все хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить на салфетку пластом. Сверху посыпать толчеными сухарями, нарубленными крутыми яйцами, зеленью петрушки, мелко нарезанной и поджаренной морковью. Все свернуть в рулет — он должен иметь величину формы, в которой будет выпекаться. Переложить рулет в форму, смазать его сырым яйцом, посыпать тертым сыром, полить горячим жиром и печь в умеренно горячей духовке. Подать с салатом или томатным соусом.

1 кг картофеля, 5 яиц, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки зелени петрушки, 100 г сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 морковка, перец, соль по вкусу.

Картофель (вареный), фаршированный творогом

Картофель одинаковой величины сварить, очистить от кожуры и вырезать серединки. Подготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, добавить яйца, посолить, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого белого хлеба. Этим фаршем начинить картофель, положить в воду, в которой он варился, добавить масло и поставить в духовку на 30 минут. Картофель можно заправить сметаной, смешанной с чайной ложкой муки, и поставить в духовку еще на 10 минут.

500 г картофеля, 250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, кусочек намоченного в молоке хлеба, укроп и соль по вкусу.

Картофель (сырой), фаршированный творогом

Сырой картофель очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть середину, оставляя стенки толщиной в 1 см, срезать дно, чтобы картофель мог стоять на противне. Приготовить фарш из творога, прибавив в него немного брынзы, яйца, соль и муку.

Нафаршировать половинки картофеля с верхом, разравнивая фарш ножом, сложить в кастрюлю с разогретым маслом и поставить на огонь, чтобы картофель подрумянился снизу. Затем, понемногу добавляя разбавленный водой томат-пюре или воду, тушить, пока картофель не станет мягким.

Перед употреблением влить несколько ложек сметаны.

1¼ кг картофеля, 800 г творога, 8 яиц, 4 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, РЕПЫ

Капуста в молоке

С белокочанной капусты срезать верхние листья, промыть под струей воды и нашинковать. Разогреть молоко, слегка посолить, прибавить немного сахара и поставить на огонь. Когда молоко начнет закипать, опустить в него капусту и тут же долить столько кипящей воды, чтобы капуста была покрыта жидкостью. Тушить 30—40 минут.

Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг и сразу же подать на стол. Пока варится капуста, на сковороде можно слегка подрумянить в сливочном масле сухари и посыпать ими капусту.

800 г капусты, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Капуста тушеная (кислая)

Лук мелко порубить, обжарить в жире. Свинину пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем, смешать с луком и ошпаренным рисом. Кастрюлю смазать жиром, вложить в нее кислую капусту, смешанную с тмином, и мясо, чередуя их слоями. Залить водой, закрыть крышкой и поставить тушить в духовку: незадолго перед подачей на стол развести в молоке, бульоне или сливках муку, добавить томат-пюре и прокипятить (время от времени встряхивать кастрюлю). Тушеная капуста должна остаться очень сочной. В конце тушения можно еще раз посолить блюдо. Капусту тушить 1 — 1½ часа.

600 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка жира, ½ стакана риса, 800 г кислой капусты, 1/3 стакана молока, мясного бульона или сливок, 1—2 ст. ложки муки, 1 неполная чайная ложка тмина, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка томата-пюре, соль.

Капуста тушеная (свежая)

Очищенный кочан капусты разрезать на 2—4 части, вырезать кочерыжку и мелко нашинковать. Положить нашинкованную капусту в посуду, добавить воды или бульона, томат-пюре или свежие помидоры, перец, уксус, нарезанный репчатый лук, свиное сало или другой жир, закрыть посуду крышкой и тушить на легком огне 30—50 минут, время от времени перемешивая, до готовности. Затем в капусту добавить соль, сахар, лавровый лист, поджаренную муку, все старательно перемешать и прокипятить.

При подаче тушеную капусту полить растопленным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

1 кг капусты, 120 г свиного сала или 5—6 ст. ложек топленого жира, по 2 луковицы и моркови, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки масла, 1 стакан воды или бульона, перец, соль.

Форшмак овощной

В мелко нарубленную белокочанную капусту добавить масло, поставить на слабый огонь и тушить до готовности. Вареный картофель протереть через сито. Залить молоком крошки белого хлеба. Все это смешать, прибавить сырые желтки, сметану, мелко нарезанный пассерованный лук, нарубленные кильки или сельдь (без костей), перец, соль. Затем взбить белки и перемешать их с приготовленной массой. Все вместе переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму или на сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке. Готовый форшмак выложить на блюдо. Отдельно подать сметану.

500 г капусты, 500 г картофеля, 100 г сметаны, 5 яиц, 150 г кильки или сельди, 100 г лука, 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 50 г сыра, 25 г сухарей, соль, перец по вкусу.

Капуста по-охотничьи

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, крупно нарезанную капусту и слегка потушенные грибы. Растопить нарезанный мелкими кубиками шпик и слегка обжарить в нем муку. Постепенно, при непрерывном помешивании, добавить горячий бульон, пока не получится густой соус. Добавить соль, перец и залить соусом картофель, капусту и грибы. Закрыть крышкой и тушить до готовности 30 минут.

500 г капусты, 750 г картофеля, 250 г свежих грибов, 50 г шпика, 1½ ст. ложки муки, бульон, соль, перец.

Рагу из белокочанной капусты

Разобрать кочан капусты на отдельные листья, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Слегка обжарить репчатый лук, добавить рис и тоже обжарить. Снять с огня, перемешать с мелко нарезанным луком, нарубленными яйцами, тертым сыром, солью, черным перцем и зеленью петрушки.

Уложить слоями листья капусты и рисовую массу на смазанный маслом противень, причем последним положить слой капусты. Залить горячей водой и поставить в духовку. Довести почти до готовности, залить яйцами, взбитыми с тертым сыром, и снова запечь.

1 кочан капусты, 2—3 луковицы, 2 стакана жира, 6 яиц, 1½ стакана тертого сыра, 1 стакан риса, 2 стакана воды, перец, соль.

Голубцы со свежими белыми грибами

Кочан капусты очистить и вырезать кочерыжку, варить 10—15 минут. Когда остынет, отделить листья.

Очистить промытые грибы и варить с кореньями моркови и петрушки 10—15 минут. Грибы, морковь и петрушку откинуть на сито и, мелко нарезав, приготовить фарш. Добавить соль, перец, перемешать. Из отвара приготовить соус, разведя в нем слегка поджаренную в масле муку.

Можно сделать фарш из белых грибов, обжаренных на растительном масле с луком.

На капустные листья положить фарш, завернуть рулетом и обжарить с обеих сторон. Переложить в глубокую посуду, залить соусом, накрыть крышкой и тушить до полной готовности. При подаче голубцы полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

300 г свежих грибов, 1 кочан капусты (500—600 г), 2 морковки, 1 корень петрушки, 100 г масла, перец, соль.

Котлеты капустные

Капусту нашинковать соломкой и потушить в небольшом количестве жира и воды, бульона или молока (предварительно вскипяченного) в течение 25—30 минут до полуготовности. Затем добавить манную крупу, хорошо размешать и поставить на слабый огонь на 10—15 минут, чтобы крупа разварилась. Затем капусту немного охладить и добавить сырые яйца. Полученную массу разделать на котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить. Подать со сметаной.

1 кг капусты, 1 яйцо, ½ стакана манной крупы, ½ стакана жира для жаренья, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Капуста краснокочанная тушеная

Капусту тонко нашинковать и посолить. Через 15 минут отжать и положить в горячий жир. Добавить лимонный сок, сахар, тмин и тушить до мягкости 40—60 минут на медленном огне.

1 кг капусты, 100 г сала, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, тмин на кончике ножа, соль.

Капуста цветная, запеченная в майонезе

Прежде чем готовить цветную капусту, надо срезать с нее зеленые листья, кочерыжку, соскоблить темные участки, тщательно вымыть и подержать минут 30 в соленой холодной воде.

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные соцветия, уложить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запекать в духовке 15—20 минут.

1 крупный кочан капусты, 200 г майонеза, 2 ст. ложки масла, соль.

Капуста цветная маслом и яйцами

Отварить до полуготовности цветную капусту в кипящей подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия.

Сотейник разогреть со сливочным маслом и потушить в нем мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к луку цветную капусту, сливочное масло, закрыть крышкой и тушить еще 10 минут. Затем всыпать мелко нарезанную зелень петрушки, перемешать, залить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарезанным укропом, посолить, закрыть крышкой и держать на огне до готовности яиц.

1 кг цветной капусты, 2 луковицы, 150 г сливочного масла, 4 яйца, зелень и соль по вкусу.

Капуста цветная запеченная

Капусту промыть, очистить и отварить в большом количестве воды с добавлением соли и сахара. Готовую капусту осушить на сите. Слегка прогреть на масле муку, развести молоком, вбить желтки, прибавить лимонный сок, натертый сыр. Уложить капусту в плоскую жаростойкую посуду или на сковороду, залить соусом, посыпать сверху оставшимся натертым сыром, обложить кусочками масла и в конце посыпать толчеными сухарями. Поставить на несколько минут в духовку, запечь и сразу подать к столу.

1 кочан цветной капусты, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, щепотка сахара, 1 неполный стакан молока, 2 желтка, сок половины лимона, 3 ст. ложки натертого сыра, 1 чайная ложка толченых сухарей.

Капуста цветная, жаренная во фритюре

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яйца смешать с солью и перцем. В яичную смесь обмакнуть капусту и тотчас же опустить в горячий жир. Поджарить до подрумянивания. Такую капусту хорошо подать как гарнир к птице.

1 небольшой кочан капусты, 3 яйца, перец, соль по вкусу, жир для обжаривания.

Битки из цветной капусты

Отварить капусту и протереть ее. Поджарить муку на масле, развести молоком, поварить, чтобы загустела. Этот соус влить в протертую капусту, влить также яйца, поставить на огонь и дать загустеть. Затем добавить сухари, чтобы из полученного теста можно было слепить котлетки-битки. Обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Подать, полив соусом из мелко нарубленных яиц и растопленного масла.

1 кочан средней величины (500 г), 1 ст. ложка муки, 1 тайная ложка сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 2 стакана просеянных молотых сухарей, соль.

Суфле из цветной капусты

Капусту отварить, протереть, добавить яичные желтки, поджаренную на масле и разведенную на молоке муку и взбитый белок. Осторожно перемешать, добавив по вкусу соль, выложить в форму, обильно смазанную маслом, поставить в кастрюлю с кипящей водой и варить, пока суфле не затвердеет и не начнет легко отставать от краев формы.

Подать с растопленным маслом или сметаной.

1 небольшой кочан капусты, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана молока, 2 яйца, соль.

Кольраби тушеная

Кольраби очистить, нашинковать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на масле в глубокой сковороде, прибавить кольраби, посолить, посыпать тмином и тушить под крышкой до готовности. На другой сковороде приготовить соус. На оставшемся масле поджарить муку, залить, помешивая, горячим молоком, варить до образования сметанообразной массы, посолить, сняв с огня, добавить растертый желток, сахар, лимонную кислоту и, хорошо размешав, залить приготовленным соусом тушеную кольраби.

800 г кольраби, 60 г масла, 1 чайная ложка муки, ½ чайной ложки сахара, ¼ чайной ложки лимонной кислоты, ½ стакана молока, 1 желток, щепотка тмина.

Кольраби по-польски

Очищенную от кожицы и зелени капусту помыть и, опустив в кипящую подсоленную воду, поварить 15—20 минут, затем нарезать кусочками.

Приготовить сухарный соус: обжарить на масле сухари до темно-золотистого цвета, посолить, прибавить сок лимона, все перемешать и этим соусом полить капусту.

1 кг капусты, 150 г сливочного масла, 100 г белых сухарей, сок половины лимона, соль по вкусу.

Кольраби с молочным соусом

Кольраби мелко нарезать, отварить почти до готовности, залить молочным соусом и, закрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне 10—15 минут при помешивании. Заправить сливочным маслом, сахаром, тертым мускатным орехом.

1 кг капусты, ½ л молока, 20 г сахара, 100 г сливочного масла, ¼ мускатного ореха, 40 г муки, соль по вкусу.

Морковь (репа) тушеная

Очищенную морковь нарезать дольками или кружочками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, добавить жир, посолить и тушить, закрыв крышкой, 20—30 минут. Затем заправить морковь мукой, поджаренной с ½ ст. ложки жира, и тушить еще 5—10 минут. Репу надо слегка ошпарить кипятком, а воду слить.

1 кг моркови, 1 ст. ложка муки и 1 ст. ложка жира, соль.

Морковь (репа) в молочном соусе

Очищенную и нарезанную дольками морковь положить в кастрюлю, влить немного воды, положить соль, сахар, масло и тушить, закрыв крышкой, 20—30 минут. Затем морковь залить горячим молочным соусом и перемешать.

Репу очистить, нарезать дольками, ошпарить горячей водой, затем воду слить и репу отварить, как указывалось ранее.

1 кг моркови, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 200 г соуса, 1 чайная ложка сахара, соль.

Морковь с яйцами

Очистить морковь, нарезать кружочками или кубиками, припустить в подсоленной воде и обжарить на масле. Добавить взбитые яйца, посолить по вкусу и жарить до готовности. Подать к столу горячей, посыпав черным перцем и зеленью петрушки.

½ кг моркови, 3—4 ст. ложки масла, 4 яйца, перец, соль.

Зразы морковные

Морковь почистить, промыть, натереть соломкой на терке и тушить в кастрюльке на маленьком огне, добавив сливочное масло, молоко, соль и сахар. Минут через 20—25 засыпать в кастрюлю манную крупу и варить, помешивая, еще 5 минут. Охладить, влить яйцо, перемешать. Слепить из морковного теста шарики величиной с яблоко. В каждом сделать углубление, положить начинку (творог, смешанный со сметаной, мукой, яйцом), закрыть как пирожок, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде. Подать со сметаной, вареньем или медом.

8 морковок, ½ стакана молока или воды, 2 ст. ложки масла, по 3 ст. ложки сахара и манной крупы, 1 яйцо.

Для творожной начинки: 4—5 ст. ложек творога, по 1 ст. ложке муки и сметаны, 1 яйцо.

Для яблочной: 2 яблока, 1 ст. ложка сахара.

Запеканка морковная с творогом

Очищенную и отваренную в соленой воде морковь натереть на крупной терке, добавить замоченный мякиш белого хлеба, творог, сметану, яйца, сахар и все перемешать. Смазанный маслом противень посыпать сухарями, выложить на него массу, разровнять, сверху положить кусочки масла и запекать в духовке 35—40 минут. Подать со сметаной.

1 кг моркови, 300 г творога, 200 г молока, 100 г булки, 150 г сметаны, 100 г масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2—3 ст. ложки сухарей, соль.

БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ, ТЫКВЫ, ШПИНАТА

Баклажаны со свежими грибами

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками длиной 4 см, посолить, разложить на доске, покрыть другой доской и поставить груз на 1 час, чтобы из баклажанов вытек сок с горечью.

Обсушенные баклажаны обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Лук нарезать кружочками, обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть, крупно порубить. На дно кастрюли положить баклажаны, на них грибы, затем лук и снова чередовать ряды, сверху должны быть баклажаны. Все это залить сметаной, смешанной с мукой, посолить. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь на 25 минут. Когда грибы станут мягкими и сока будет достаточно, вынуть блюдо из духовки.

5 шт. баклажанов, 600 г свежих грибов, 4 луковицы, 100 г топленого масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Баклажаны тушеные

Баклажаны очистить, помыть, нарезать кружками, положить на 5 минут в горячую подсоленную воду, вынуть, обсушить, посолить, посыпать мукой и обжарить на сковороде с обеих сторон. Затем сложить их в кастрюлю, добавить несколько ложек воды, сметану и тушить, закрыв крышкой, 30—40 минут.

2 баклажана, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 4—5 ст. ложек воды, 2 ст. ложки масла.

Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны разрезать на две половины, вычистить ложкой семена. Отдельно приготовить овощной фарш. В раскаленном масле обжарить нашинкованный репчатый лук, морковь, свежие помидоры, зелень, чеснок. Фаршем начинить баклажаны, уложить на сковородку, добавить немного воды и тушить на медленном огне до готовности минут 30—40.

1 кг баклажанов. 500 г моркови, 3 средние луковицы, 1 пучок зелени, 100 г растительного масла, 1 головка чеснока, 2—3 помидора, соль, специи по вкусу.

Кабачки под чесночным соусом

Кабачки обмыть, очистить от кожицы, нарезать продолговатыми ломтиками толщиной ½ см, посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле. Взбить сметану или простоквашу, добавить толченые дольки чеснока, мелко нарезанный укроп и все хорошо перемешать. При подаче на стол кабачки залить приготовленным соусом.

При желании в соус можно добавить оставшееся при жаренье кабачков растительное масло, процедив его сквозь марлю.

5—6 кабачков (1 кг), 4 ст. ложки муки, ½ стакана масла, 2 стакана сметаны, 1 головка чеснока, пучок укропа, соль по вкусу.

Кабачки с помидорами

Очистить кабачки, нарезать ломтиками, обвалять в муке, обжарить в масле. В посуду с толстыми стенками и густо смазанными маслом уложить рядами кабачки, помидоры и тонко нарезанную брынзу. Сверху посыпать сухарями, положить кусочки масла, сметану и запекать в горячей духовке до готовности.

По 500 г кабачков и помидоров, 1 ст. ложка муки, 100 г брынзы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль, перец.

Оладьи из кабачков

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль и хорошо размешать. Если масса будет густой, можно развести ее молоком. Жарить на хорошо разогретой сковороде. Подать горячими со сметаной.

800 г кабачков, 400 г муки, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль.

Шницель из кабачков

Кабачки очистить, нарезать в длину ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить с обеих сторон. Приготовить смесь из яиц и измельченной брынзы. Между двумя ломтиками кабачка положить эту смесь, слегка сжать, обмакнуть во взбитом яйце, обвалять в сухарях, еще раз обмакнуть во взбитом яйце и обжарить на растительном масле. Подать с зеленым салатом.

Вместо брынзы с яйцами можно между ломтиками уложить тонкие ломтики сыра или брынзы.

1 кг кабачков, 3 ст. ложки муки, 50 г масла, 150—200 г брынзы, 4 яйца, 100 г сухарей.

Кабачки в сметане

1-й способ. Кабачки очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками в длину, опустить в подсоленную кипящую воду и кипятить 20 минут. Когда кабачки станут мягкими, слить воду, тушить 5—8 минут, затем прибавить смешанную с мукой сметану и поставить в нежаркую духовку еще на 10 минут.

6 кабачков средней величины (1 кг), 25 г сливочного масла, 250 г сметаны, 5 г муки, соль.

2-й способ. Очищенные от кожи и семян кабачки нарезать в виде лапши, посолить и дать полежать минут 20, чтобы они пустили сок, после чего их отжать, опустить в растопленное масло, добавить пассерованный лук, сметанный соус и заправить готовое блюдо солью, перцем, тертым чесноком.

1 кг кабачков, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 луковицы, по ½ стакана воды и сметанного соуса, соль, перец, чеснок.

Кабачки фаршированные

Кабачки очистить от кожицы, с одного конца сделать срез, удалить ложкой рыхлую сердцевину с семенами. Отварить кабачки до полуготовности (15 минут) в подсоленной воде и наполнить фаршем. Нафаршированный кабачок положить в глубокую продолговатую посуду (утятницу), полить сметаной и поставить тушить в духовку на 20 минут. Можно сначала обжарить кабачок со всех сторон на сковороде с маслом, не отваривая, а затем тушить со сметаной 25—30 минут, пока он не станет мягким. Чтобы кабачок, не подгорел, нужно время от времени подливать немного воды.

Для приготовления фарша отварить рис (2 ст. ложки), смешать со взбитым яйцом и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Можно сделать и овощной фарш. Для этого коренья и репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить в масле, добавить разрезанный на дольки помидор, зеленый лук, горошек и все это тушить. В подготовленные овощи положить рубленые яйца, соль, перец.

500—600 г кабачков, 2 луковицы, 2 морковки, 1 корень петрушки или сельдерея, 1—2 помидора, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Кабачки фаршированные, нарезанные дольками

Очищенные кабачки нарезать кружочками толщиной 5—6 см. Вынуть сердцевину так, чтобы в каждом кружочке осталось донышко. Кабачки поварить в подсоленной воде 20 минут до полуготовности и вынуть. Затем начинить фаршем.

Фарши: рассыпчатая гречневая каша, сдобренная сливочным маслом, с крутыми яйцами; протертый через сито творог, заправленный сырым яйцом, солью и сахаром (по вкусу); нарезанная мелкими кубиками морковь, поджаренная на масле с луком и крутым яйцом; грибы отваренные, затем поджаренные с луком. Можно добавить отваренный рис; нашинкованная свежая капуста, поджаренная с репчатым луком. В нее добавлены вареные яйца, мясной фарш с луком и холодным отваренным рисом. Соль и перец по вкусу.

Фаршированные кабачки запекать в духовке 15—20 минут и подать со сметаной.

Суфле из кабачков

Кабачки промыть, почистить, порезать на кружочки и отварить в подсоленной воде. Затем растереть на пюре, потушить в масле, добавить тертый сыр, желтки, толченые сухари и горячее молоко, соль, мелко порезанную зелень петрушки, черный молотый перец, взбитые белки.

Массу слегка перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подать суфле теплым.

1 кг кабачков, 50 г масла, 150 г сыра, 5 яиц, 2 ст. ложки сухарей, 1 стакан молока, зелень, перец, соль по вкусу.

Тыква с рисом и яйцами

Очищенную тыкву мелко нарезать, залить водой и варить минут 20, после чего влить молоко, положить промытый рис и варить еще 30 минут. Затем охладить, вбить яйца, добавить разогретое масло, сахар, выложить массу в смазанную маслом форму и запечь в духовке 10— 15 минут.

1 кг тыквы, ½ стакана воды, 1 л молока, ½ стакана риса, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сахара.

Тыква, запеченная с яблоками

Тыкву и яблоки нарезать на мелкие кусочки, перемешать и тушить до полуготовности 15—20 минут. Снять с огня, немного остудить и добавить яичные желтки, растертые с сахаром, а потом взбитые белки. Все осторожно смешать и запечь в форме, смазанной маслом и посыпанной сухарями.

По 500 г тыквы и яблок, 2 яйца, 50 г масла, сахар, соль по вкусу.

Тыква под молочным соусом

Тыкву очистить, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, сложить в смазанный сотейник, подлить немного воды и тушить в духовке 20 минут.

Налить половину соуса на сковородку, смазанную маслом, выложить туда тушеную тыкву, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке (чтобы тыква не пригорела, сковороду можно поставить на противень с горячей водой).

1 кг тыквы, 100 г сливочного масла, 50 г сыра, 200 г молочного соуса, соль.

Оладьи из тыквы

Очищенную тыкву натереть на терке, залить молоком и тушить 30 минут. Дать массе остыть, всыпать муку или сухари, соль, влить растертые с сахаром яичные желтки, все хорошо перемешать и добавить взбитые белки. Вместо муки можно добавить манную крупу. Жарить оладьи в хорошо разогретом жире. К готовым оладьям подать сметану и сахар.

1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан муки или сухарей, можно неполный стакан манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка масла сливочного, соль по вкусу.

Запеканка тыквенно-творожная

Приготовить тушеную тыкву, манную крупу замочить в молоке, пропустить через мясорубку творог. Растереть с сахаром яйца. Соединить все, добавить сметану, разогретое масло, ванилин, соль и перемешать.

Масса по густоте должна напоминать сметану. Если получится гуще, добавить молоко. Запекать в духовке.

500 г тыквы, 400 г творога, 4 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 3 яйца, ½ стакана сахара, 100 г сливочного масла, соль, ванилин по вкусу.

Суфле из тыквы

Очищенную от кожи и семян и порезанную на кусочки тыкву сложить в кастрюлю, подлить немного горячей воды и тушить 15 минут, затем добавить горячее молоко, манную крупу и варить, помешивая, 10—15 минут.

Протереть кашу через сито.

Приготовить соус: распустить масло, прогреть в нем муку (не поджаривая), развести молоком (1 стакан) и, поварив 5 минут, влить в кашу, добавить желтки яиц, сахар и все перемешать. На смазанную маслом и обсыпанную мукой сковороду выложить массу, разровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке.

Подать с молочным соусом.

800 г тыквы, 150 г манной крупы, 100 г муки, 8 яиц, 50 г сыра, ½ молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Пюре из шпината

Перебранный шпинат залить холодной водой на 30 минут. Затем промыть 2—3 раза и отварить и кипящей подсоленной воде в открытой посуде.

Готовый шпинат откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать и протереть сквозь сито, после чего сложить в сотейник с растопленным сливочным маслом и, не доводя до кипения, прогреть 8—10 минут.

На масле прогреть муку, не доводя до кипения, развести горячим молоком, прокипятить 1—2 минуты, добавить в пюре, прибавить сахар, соль, перемешать и снова довести до кипения.

800 г шпината, 100 г масла, 50 г муки, ½ л молока, 1 чайная ложка сахара, 5—6 л воды, соль.

Суфле из шпината

Шпинат отварить, охладить и протереть сквозь сито. Добавить соус бешамель, черный молотый перец, натертый мускатный орех, соль, все перемешать, вбить яичные желтки и снова все перемешать. Взбить белки, положить в смесь, которую опять перемешать. Все сложить в соответствующую посуду и запекать в духовке, посыпав тертым сыром, в течение 10—15 минут.

800 г шпината, 300 г соуса, 6 яиц, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, 2—3 горошины черного перца, 0,5 г мускатного ореха, соль.

БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА И ПЕРЦА

Помидоры, запеченные с яйцами

Крупные помидоры разрезать пополам, ложечкой удалить мякоть и сок, влить в образовавшуюся «чашу» по сырому яйцу. Наполненные яйцами помидоры уложить на глубокую сковороду с растопленным маслом, посыпать тертым сыром и тертыми сухарями (тертые сухари лучше предварительно подрумянить на масле). Запекать в духовке 10 минут и сразу же подать к столу.

4 помидора, 8 яиц, 4 ст. ложки сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль.

Помидоры, фаршированные яйцами

Для этого блюда помидорные чашечки надо делать поглубже. Помидоры не разрезать пополам, а лишь снять верхушку. Как и в предыдущем рецепте, ложечкой удалить сок и зернышки. Наполнить помидорные чашечки яичницей-болтушкой из яиц с кусочками копченой колбасы и зеленым луком.

Запекать помидоры так же, как и в предыдущем рецепте.

4 помидора, 4 яйца, 50 г колбасы, 25 г зеленого лука, 2—3 ложки молока, соль.

Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами

Помидоры нарезать ломтиками и обжарить на масле. Отдельно пожарить картофель и отдельно — репчатый лук. Затем все это выложить на сковороду, смазанную маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Подавая, посыпать зеленью петрушки.

4 помидора, 4 шт. картофеля, 8 яиц, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль.

Помидоры, фаршированные рисом

Взять помидоры средней величины, срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину и уложить в посуду срезом вниз, чтобы стек сок.

Слегка подрумянить в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить сырой рис и жарить до тех пор, пока рис не станет золотистым. После этого налить немного воды, а когда рис разбухнет, снять с огня и смешать с зеленью. По вкусу добавить перец и соль.

Нафаршированные рисом помидоры уложить в неглубокую кастрюлю, полить соусом и тушить в духовке на среднем огне 20-25 минут. Помидоры должны оставаться целыми, не-разваренными.

Соус: мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, добавить сердцевины помидоров, муку, сахар и соль.

12 помидоров, 2 луковицы, 1 стакан риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка рубленой зелени, соль, перец по вкусу.

Для соуса: сердцевины помидоров, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, по 1 чайной ложке муки и сахара, соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибами

Помидоры приготовить так же, как для фарширования рисом: срезать верхушки, вынуть сердцевины. Поджарить в растительном масле мелко нарезанный репчатый лук. Хорошо промытые грибы мелко нарубить, перемешать с жареным луком, прибавить соль и перец. Жарить на среднем огне. Когда грибы станут мягкими, добавить в них толченый чеснок, сухари и немного воды, помешивать на огне, пока грибной фарш не загустеет. Нафаршированные помидоры сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сливочного масла, немного подслащенного томата-пюре и тушить 15—20 минут.

12 шт. помидоров, 250 г грибов. 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка толченых сухарей, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные кабачками

Промыть помидоры, срезать со стороны плодоножки тонкий слой, чайной ложкой вынуть мякоть, помидоры посолить и поперчить. Приготовить фарш: очистить кабачки, нарезать кубиками или пропустить через мясорубку, поджарить с растительным маслом, посолить, заправить перцем и поджаренным репчатым луком.

Помидоры наполнить фаршем, посыпать тертым сыром, сбрызнуть топленым маслом и запекать в духовке 10—15 минут. Подать со сметаной.

1 кг помидоров, 2 луковицы. 500 г кабачков, 100 г растительного масла, соль, перец, 50 г топленого масла, 100 г сыра.

Лук тушеный

Поджарить на сале 30—50 г лука до золотистого цвета, остальной лук нарезать соломкой, сложить в дуршлаг, облить горячей водой и переложить в сотейник вместе с поджаренным, луком, посолить, добавить уксус, сахар, подлить немного воды и тушить, закрыв крышкой, 5 минут. Затем посыпать мукой и тушить еще 3—4 минуты.

5 средних луковиц, 60 г свиного сала, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, ½ стакана воды, соль.

Лук, жаренный в сухарях

Лук нарезать толстыми кружочками, посолить, замочить в молоке с яйцом, запанировать в сухарях. Затем поджарить на жире до образования румяной корочки (надо следить, чтобы лук не пережарился, иначе он станет твердым и приобретет горечь).

8 больших луковиц (1 кг), 1 яйцо, неполный стакан молока, 100 г сухарей, 200 г жира,соль.

Перец с подливкой

Поджарить на сковороде стручки перца, снять кожицу и еще обжарить на подсолнечном масле 1—2 минуты, чтобы подрумянились, и выложить на блюдо. На этой же сковородке, добавив немного масла, обжарить мелко нарезанный лук. Пока лук томится на небольшом огне, вымытые спелые помидоры сложить в миску и залить крутым кипятком, закрыть крышкой и оставить на 2—3 минуты. Затем помидоры очистить от кожицы, нарезать, положить на сковороду с луком, добавить лавровый лист, соль, перемешать и держать на огне еще 5—7 минут, пока они не превратятся в густую массу. Этой массой залить перец.

8—10 стручков перца, 50 г масла подсолнечного, 3—4 луковицы, 5—6 помидоров, 1 лавровый лист, соль.

Перец быстрый

Это блюдо желательно готовить в толстостенной эмалированной посуде с крышкой. Очищенный лук нарезать соломкой. Чуть потомить, не дав подрумяниться, на сковороде с маслом. С промытого перца удалить плодоножку и сердцевину, разрезать вдоль на 4 части и нашинковать соломкой. Подготовленный перец положить на лук и продолжать обжаривать минут 15, изредка помешивая. Помидоры мелко покрошить и выложить ровным слоем на перец. Посолить по вкусу. Сковороду накрыть крышкой и, тушить до готовности. Незадолго до того, как перец будет готов, заправить его сметаной и посыпать зеленью.

В горячем виде приготовленный таким образом перец хорош и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

500 г сладкого перца, 3 средние луковицы, 3—4 помидора средней величины, 100 г растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Рагу из перца

Мелко нарезать лук и слегка обжарить в жире. Вымыть перец, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 минут. Затем слегка потушить вместе с луком крупно нарезанные помидоры, посолить.

Яйца взбить, посолить, вылить на содержимое сковороды и слегка запечь в духовке. Подавать рагу с картофелем или хлебом.

По 750 г перца и помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, 6 яиц, соль.

Перец запеченный (сладкий)

Стручки перца обжарить в масле, снять кожицу, нарезать крупной лапшой, смешать с репчатым луком, нарезанным кольцами, заправить растительным маслом, уксусом, молотым черным перцем и солью и запекать 15 минут.

500 г сладкого перца, 2 средние луковицы, 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Перец, фаршированный кабачками

Промыть сладкий стручковый перец, срезать плодоножки, вынуть семена и прокипятить в подсоленной воде 10—15 минут, затем начинить фаршем из кабачков и запекать в духовке 10 минут.

10 шт. сладкого перца, 100 г жира, 400 г кабачков, соль, перец.

Перец, фаршированный рисом

У сладкого перца удалить хвостики и семена, помыть и нафаршировать. Фарш: мелко нарезанный лук поджарить на сковородке с жиром, пока не станет мягким, положить вымытый рис, слегка обжарить, затем нарезанные помидоры (тоже поджарить). Всю эту смесь залить горячей водой, добавить петрушку, немного черного перца и держать на огне до тех пор, пока не набухнет рис. Снять с огня и нафаршировать перец.

Фаршированный перец уложить на противень или в кастрюлю, залить водой и поставить в духовку на слабый огонь на 30 минут.

Соус для фаршированного перца: взбить яйца, добавить муку, простоквашу и, помешивая, нагреть на огне до загустения. Затем, не переставая мешать, туда же вылить отвар, в котором варился перец.

10—12 шт. сладкого перца.

Для фарша: 200 г жира, 4—5 луковиц, 1 стакан риса, 4—5 помидоров, соль, зелень петрушки, черный молотый перец.

Для соуса: 3 яйца, 1 ст.ложка муки, 1 стакан простокваши, отвар от перца.

Перец, фаршированный овощами

Приготовить фарш: лук, капусту, морковь очистить, промыть, нашинковать тонкой соломкой и обжарить в масле.

Добавить в фарш соль, черный молотый перец, мелко нарубленную зелень петрушки, укроп и тщательно перемешать. Стручки сладкого перца обмыть, обрезать верхушки вместе со стеблем, вычистить семена, опустить на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду, выложить на сито и дать воде стечь.

Стручки перца наполнить фаршем, выложить их в кастрюлю с широким дном открытой частью вверх, слегка смочить водой и посыпать натертым сыром. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить перец до готовности в духовке 30—40 минут при температуре 150 градусов.

8 стручков сладкого перца, ½ кочана белой капусты, 8 луковиц, 4 моркови, 20 г тертого сыра, 4—5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, укроп, зелень петрушки по вкусу.

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ, КРАПИВЫ, ГОРОХА И ФАСОЛИ

Свекла тушеная

Сварить свеклу, очистить, мелко порубить или натереть на терке. Лук поджарить на масле или на свином сале до золотистого цвета. К протертой свекле добавить немного слегка поджаренной муки, бульона, сметаны, перца и тушить, закрыв крышкой, 10—15 минут. Тушеную свеклу можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир.

600 г свеклы, 3 луковицы, 60 г жира, 1 ст. ложка муки, по ¼ стакана бульона и сметаны, перец, соль по вкусу.

Свекла, тушенная с яблоками

Очистить и тонко нашинковать свеклу, положить в кастрюлю, залить водой или овощным бульоном, добавить несколько капель лимонной кислоты и тушить в кастрюле под крышкой 40 минут. Затем положить нарезанные яблоки, сахар и продолжать тушить 15—20 минут, пока яблоки не станут мягкими.

4 крупные свеклы, 4 яблока, 50 г сливочного масла, сахар по вкусу.

Свекла, тушенная с морковью

Сырую красную свеклу и морковь очистить, натереть на терке и перемешать. Прибавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, посолить и тушить 1½ часа. Потом положить томат, мелко нашинкованный жареный лук и тушить еще 20—25 минут.

500 г свеклы, 1 морковка, 1 луковица, 3 яблока, 100 г томата-пюре, 2 ст. ложки масла растительного для обжаривания лука, соль по вкусу.

Свекла, тушенная в сметане

Отваренную и очищенную свеклу нарезать соломкой, поджарить на маргарине, добавить пассерованный лук, сметану, посолить и тушить 10—15 минут.

600—700 г свеклы, 3 луковицы, 60 г маргарина, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Свекольные котлеты

Отваренную свеклу (без соли) промыть и натереть на терке. Затем сложить в сотейник, разогреть с жиром, прибавить в горячее пюре манную крупу и сварить до готовности.

Массу немного охладить, добавить яйца, творог, посолить, размешать, разделать на котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон. При подаче полить молочным соусом или сметаной.

1 кг свеклы, 100 г маргарина, 100 г манки, 200 г творога, 1 яйцо, 100 г сухарей, 200 г сметаны, соль.

Свекла фаршированная

Сварить в кожуре свеклу, очистить, ложечкой вынуть сердцевину, которую обжарить вместе с репчатым луком и рисом на жире. Добавить крутые яйца, черный молотый перец, соль. Этим фаршем начинить свеклу, закрыть верхушкой и поставить на противень, налить воды, а свеклу облить жиром и запекать в духовке 30 минут.

10—12 шт. некрупной свеклы, 1 стакан воды, 2 ст. ложки жира.

Для фарша: 200 г вареного риса, 1 луковица, 3 яйца, соль, черный перец по вкусу.

Запеканка из свеклы и творога

Пропустить через мясорубку запеченную свеклу. Сварить густую сладкую манную кашу. Творог протереть через сито, смешать с манной кашей и свеклой, добавить сырые яйца, соль и сахар по вкусу. Смазать маслом форму, обсыпать сухарями и выложить в нее массу, разровнять, посыпать сверху сухарями, полить сливочным маслом и запекать в духовке 10 минут. Подать со сметаной.

4—5 шт. испеченной свеклы, манная каша из 1½ стакана молока, ½ стакана крупы, 1 стакан творога, 4 сырых яйца, 50 г масла, 50 г сухарей, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Пюре из свеклы

Свеклу отварить в кожуре, остудить, очистить и пропустить через мясорубку или натереть на картофельной терке. Сухари слегка поджарить на жире или масле в мелкой кастрюльке, положить на них свеклу, посолить и потушить на слабом огне минут 10. Затем залить сметаной, добавить по вкусу сахар и сок лимона или уксус, все перемешать, переложить в нагретую мисочку и подавать как гарнир к жаркому из говядины.

500 г свеклы, 100 г молотых белых сухарей, 100 г жира или масла, 2 стакана сметаны или молока, сок ½ лимона, соль.

Пюре из крапивы с растительным маслом

Молодую крапиву перебрать, тщательно промыть в нескольких водах, опустить в подсоленную кипящую воду и варить в открытой посуде 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и мелко порубить. Поставить на огонь, перемешать с мукой и отваром и варить, непрерывно перемешивая, пока крапива не начнет увеличиваться в размере. Подать с хреном и поджаренным на растительном масле луком.

1 кг крапивы, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, хрен, соль, 2—3 ст. ложки отвара.

Пюре из крапивы

Тщательно промытую молодую крапиву ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. Поджарить на масле муку, развести молоком, положить в этот соус пюре из крапивы, черный молотый перец, толченый чеснок, соль и варить на слабом огне 10 минут.

Подать с яичницей-глазуньей.

1 кг крапивы, 1—2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1½ стакана горячего молока. 2 дольки чеснока, перец, соль по вкусу.

Крапива с маслом и яйцами

Сварить крапиву, как говорилось выше, и немного отжать. Потушить до мягкости на топленом масле мелко нашинкованный репчатый лук. Добавить нарезанную крапиву, топленое масло, соль, перемешать и тушить еще 5 минут, затем залить взбитыми яйцами, разровнять и держать на огне до готовности яиц.

500 г крапивы, 2—4 ст. ложки топленого масла, 3 луковицы, 3 яйца, соль по вкусу.

Котлеты гороховые

Подготовленный замоченный горох сварить и протереть сквозь сито. Добавить натертый на терке картофель, соль, яйца, перец и сухари (столько, чтобы можно было сделать котлеты), смешать с рубленой колбасой и разделать на лепешки длиной 5 см и толщиной 1 см, обмакнуть в яйце, обвалять в сухарях и обжарить с каждой стороны в течение 3—4 минут.

400 г гороха, 200 г копченой колбасы, 200 г отварного картофеля, 2 яйца, 120 г сухарей в котлеты и 200 г для панировки, 150 г жира, перец, соль.

Горох свежий отварной

Горох залить крутым кипятком, немного посолить и варить на сильном огне 30 минут. Воду слить, а горох, чтобы испарилась вода, подержать еще немного на огне. Посолить по вкусу, прибавить сахар, мелко нарубленный укроп и сливочное масло.

700 г гороха, 1 л воды, 50 г масла, 1 чайная ложка сахара, соль и укроп по вкусу.

Зеленый горошек с гренками

Сначала приготовить гренки: нарезать белый хлеб (квадратиками, треугольничками, кружочками). Смешать молоко, яйца, сахар и немного взбить. Гренки обмакнуть в этой смеси, обжарить в кипящем сливочном масле до золотистой корочки.

Высыпать из банки зеленый горошек в кастрюлю, дать закипеть и мгновенно снять с огня. Выложить на блюдо или тарелку, облить разогретым сливочным маслом, а сверху положить яйца, сваренные в мешочек. Все блюдо обложить по кругу готовыми гренками.

1 банка зеленого горошка (300—400 г), 1—2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца.

Для гренок: ½ стакана молока, 1 яйцо, 3—4 чайные ложки сахара.

Зеленый горошек «мимоза»

Консервированный горошек подогреть в собственном соку. Сок слить, а горошек положить на сковороду, посолить, поперчить, добавить масло, все перемешать, залить яйцами и запечь в духовке 5 —10 минут.

1 банка горошка (300—400 г), 4 яйца, 1 ст. ложка масла, соль, перец по вкусу.

Зеленый горошек с рисом и помидорами

Отварить зеленый горошек, спассеровать на масле, отдельно отварить рис, чтобы он был рассыпчатым. Мелко нарезать помидоры и обжарить в масле. Все перемешать. При подаче посыпать тертым сыром.

500 г горошка, 50 г масла, 100 г риса, 2 спелых помидора, 50 г сыра, соль.

Фасоль отварная

Перебранную и промытую фасоль подержать 3 часа в теплой воде. Затем воду слить, залить холодной, чтобы она на 1—2 см закрывала фасоль, варить на слабом огне до закипания. Затем воду слить, залить свежий кипяток, снова поставить на слабый огонь, прибавить коренья, лук, лавровый лист, в конце варки посолить.

500 г фасоли, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, соль.

Котлеты из фасоли с грибным соусом

Замоченную фасоль отварить, добавить замоченный в молоке белый хлеб, пропустить через мясорубку, положить сырые яйца, посолить и хорошо перемешать. Массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с маслом на сковороде. Подать с грибным соусом.

2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 100 г молока, 2 яйца, 200 г растительного масла.

Фасоль с салом и луком

Крупную фасоль подержать 3 часа в воде комнатной температуры. Эту воду слить и залить холодной, чтобы она покрывала фасоль на 1—2 см. Поставить фасоль на слабый огонь, когда вода закипит, воду слить, залить кипятком и снова поставить варить на средний огонь. Появившуюся пену снять шумовкой. Положить в фасоль мелко нашинкованный и поджаренный на топленом сале репчатый лук, мелко нарезанное копченое сало, томат-пюре, лавровый лист, в конце варки посолить.

Если выкипит много воды во время варки, можно подлить немного кипятка. В зависимости от сорта фасоль варится 1,5—3 часа.

500 г фасоли, 1 большая луковица, 2 ст. ложки топленого сала, 100 г копченого свиного сала, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Запеканка из фасоли (гороха) и картофеля

Отдельно отварить картофель и фасоль, пропустить через мясорубку, посолить и перемешать. На смазанную маслом сковородку выложить половину массы, разровнять, положить мелко нарезанный поджаренный лук, на него — остальную массу, сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке 10—15 минут.

2 стакана фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Запеканка из фасоли (гороха) с творогом

Замоченную фасоль отварить и пропустить через мясорубку. Сварить густую манную кашу, перемешать с фасолью, положить протертый творог, сырое яйцо, соль, сахар, перемешать и снова пропустить через мясорубку. Массу разложить слоем 4 см на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковородку, смазать сметаной и запекать в духовке 30 минут.

2 стакана фасоли, 200 г творога, 100 г манной крупы, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сахара, 25 г сухарей, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Фасоль с луковым соусом

Фасоль залить теплой водой и оставить на 3—4 часа, затем отварить до готовности.

Откинуть фасоль на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в сотейник, залить луковым соусом с толченым чесноком, посолить, поперчить, подогреть 5 минут и подать с помидорами, посыпав зеленью укропа.

3 стакана фасоли, 200 г соуса, 4 дольки чеснока, соль, перец по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ
Грибы с яйцами

С яйцами можно готовить все грибы, кроме рыжиков. Очищенные, промытые и нарезанные кусочками грибы сложить в сотейник, посолить и тушить, пока не испарится вся вода. Добавить масло и еще тушить несколько минут, влить взбитые яйца и при помешивании довести до готовности.

600 г грибов, 50 г масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Свежие грибы с рисом (болгарская кухня)

В жире обжарить мелко нарезанный лук до мягкости, положить вымытые и нарезанные грибы и тушить до мягкости 20 минут, затем добавить 2—3 очищенных от кожицы помидора, рис, черный молотый перец и соль. Влить 1½ стакана горячей воды и варить на слабом огне 20—30 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки.

600 г грибов, 1/2 стакана жира, 1 луковица, 2 свежих помидора, 100 г риса, перец, соль по вкусу.

Боровички жареные с луковой подливкой

Очищенные молодые грибы помыть, обсушить. Шляпки посолить и жарить на сильно разогретой сковороде с жиром 15 минут при помешивании. Отдельно в разогретое масло положить нашинкованный лук, посолить и тушить до мягкости, добавить, сметану, дать закипеть и залить подливкой готовые грибы.

600 г грибов, 100 г масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Грибы в сметане

Грибы очистить, промыть, ошпарить кипятком и нарезать ломтиками. На сковороде поджарить лук и, немного посолив, положить грибы. Жарить 20 минут. Когда грибы будут почти готовы, добавить муку, все перемешать и жарить еще 2—3 минуты. Затем добавить сметану и дать ей закипеть.

Грибы жареные

Дольки белых грибов, а также подосиновиков, маслят, моховиков, подберезовиков разложить на чугунной сковороде, посолить и держать на огне, пока не выпарится влага. Потом положить сливочное масло и жарить грибы до появления золотисто-коричневой корочки. Посыпать мукой и еще немного обжарить.

Лисички жарить отдельно на подсолнечном масле. Свинушки лучше поджарить в сметане.

600 г грибов, 3 ст. ложки масла, 3 ст. ложки муки, соль.

500 г свежих грибов, 2 ст. ложки масла, ½ стакана сметаны, ½ ст. ложки муки, соль.

Сморчки в сметане

Корешки грибов очистить от земли, грибы помыть и замочить в воде на 3—4 часа. Затем опустить в кипящую воду на 10 минут, воду слить, а грибы снова промыть в холодной воде, нарезать небольшими дольками, посолить и обжарить с маслом на сковороде в течение 15 минут, затем посыпать мукой, еще раз поджарить. Залить сметаной и довести до кипения. Посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 15 минут.

600 г грибов, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, соль.

Грибы с овощами

Натереть на крупной терке или нарезать лапшой свежую капусту, лук (можно добавить и кабачки, помидоры, сладкий перец), порезать свежие грибы. Накалить глубокую сковородку или утятницу, налить растительное масло. Когда масло подогреется, положить сначала морковь, потом грибы и закрыть утятницу крышкой. Минуты полторы тушить на сильном огне, а затем огонь убавить. Спустя 5—7 минут положить капусту и лук. Огонь можно снова усилить минуты на полторы (не больше). Жаркое будет готово через 20 минут.

500 г грибов, 300 г капусты, 3 луковицы, 3 морковки, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу.

Грибы, тушенные в сливках

Очищенные, промытые и ошпаренные грибы нарезать дольками, посолить и слегка обжарить, затем сложить в кастрюлю и залить кипяченными сливками, связать вместе в пучок зелень укропа и петрушки, в середину его выложить корицу, гвоздику, лавровый лист, перец и положить в середину грибов.

Грибы накрыть крышкой и поставить в несильно нагретую духовку на 40—50 минут.

600 г грибов, 1 стакан сливок, по веточке петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 2—3 горошины черного перца, 2—3 гвоздики, на кончике ножа соль.

Шампиньоны, тушенные с орехами

Очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, сложить в сотейник, посолить и тушить на растительном масле 30— 40 минут. Грецкие орехи истолочь с чесноком, солью, развести уксусом и все добавить к грибам, перемешать и тушить еще 5 минут. При подаче посыпать зеленью укропа.

600 г грибов, 4 ст. ложки масла, ½ стакана очищенных орехов, 1—2 дольки чеснока, ¼ стакана уксуса, укроп, соль по вкусу.

Гуляш грибной

Мелко нарубленные подосиновики и подберезовики смешать с кусками говядины, добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, кружки помидоров, лавровый лист, спассерованный на жире мелко нарезанный репчатый лук, соль и все тушить на медленном огне 45 минут.

600 г грибов, 300 г мяса, 100 г перца, 2—3 помидора, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, соль.

Грибы с сельдереем

Грибы перебрать, почистить, нарезать ломтиками. Средней величины корень сельдерея нарезать брусочками. Поджарить мелко нарезанный лук на жире, соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока грибы не станут мягкими.

Подать к столу с мелко нарезанным укропом.

600 г грибов, 2 луковицы, 2 корня сельдерея, 100 г жира, соль по вкусу.

Котлеты грибные

Грибы промыть и отварить в подсоленной воде 35—40 минут, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить сырые яйца, соль, черный перец, лук, мелко нарезанную зелень петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Подать к столу с рисом или картофельным пюре.

500 г свежих грибов, 2 яйца, 1 головка лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3—5 ст. ложек сухарей, 2 ст. ложки жира.

Гречневая запеканка со свежими грибами

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Поджарить грибы. Положить в кашу поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло и сметану, перемешать, положить на сковороду и запекать 20—30 минут.

1 стакан гречневой крупы, 500 г свежих грибов, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Солянка грибная

Соленые белые грибы и грузди промыть и нарезать, поварить минут 10, обжарить на масле и сложить в посуду, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре, нарезанные ломтиками огурцы. Сковородку разогреть, положить масло, сухари и тушеную капусту слоем в 2 см. На капусту выложить грибы и прикрыть оставшейся капустой. Сверху посыпать сухарями, полить растопленным маслом и запекать в духовке 30 минут.

При подаче сверху можно положить ломтики лимона и маслины.

800 г соленых грибов, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 50 г жиров, 500 г тушеной капусты, 1 ст. ложка сухарей, 1 лимон или 50 г маслин, соль по вкусу.

Рагу из лисичек и сыроежек

Обжарить в масле очищенные, промытые и нарезанные грибы, нарезанную кубиками морковь и репу, нашинкованный лук — все по отдельности. Затем сложить в кастрюлю вместе с тонкими кружками сырого картофеля, залить кипятком, томатным пюре и тушить до готовности 20—25 минут. Посыпать укропом, добавить сметану и еще раз прокипятить.

400 г грибов, 2 морковки, 1—2 репы, 2 луковицы, 5—6 шт. картофеля, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны, укроп, соль.

Рагу из белых грибов, подосиновиков, подберезовиков, моховиков

Обжарить лук, нарезанный кольцами, на сливочном масле, добавить подготовленные, очищенные, промытые, нарезанные ломтиками грибы и держать, пока не испарится вся влага. Добавить помидоры, сняв с них кожицу, муку, зелень, соль и тушить под крышкой 30 минут.

600 г грибов, 1 луковица, 3 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, перец, соль по вкусу.

Шампиньоны фаршированные

Очищенные и промытые шампиньоны уложить срезом вверх на противень. Ножки грибов мелко порубить, добавить нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки, посолить, поперчить, все хорошо перемешать и полученной массой наполнить шляпки, а сверху смазать яйцами и запекать в духовке 30— 40 минут.

Подать с жареным картофелем, политым соком от грибов, посыпать рубленой зеленью.

20 шт. грибов, 4 луковицы, 1 пучок зелени, 2 яйца, 4 ст. ложки жира, перец, соль по вкусу.

Жаркое из грибов-дождевиков

Белые (на ощупь твердые) дождевики нарезать ножом. Если внутренность желтая — гриб перезрел и не годится. Мякоть и внутри должна быть твердой, наружный твердоватый слой следует соскоблить или срезать. Большие грибы нарезать на несколько частей, мелкие — взять целиком, промыть в двух-трех водах, положить на сковородку, прибавить мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец, картофель, посолить, обжарить на масле 15—20 минут, прибавить сметану и тушить 10 минут.

500 г грибов, 500 г картофеля, 50 г масла, 1 лавровый лист, 2 луковицы, щепотка черного молотого перца, ½ стакана сметаны, соль.

БЛЮДА СБОРНЫЕ ИЗ ОВОЩЕЙ
Запеканка из свощей

Банку зеленого горошка (без жидкости) смешать с нашинкованной вареной морковью, мелко нарезанным отварным картофелем, вареным рисом, сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами, взбитыми сырыми яйцами, слегка потушенным луком и мятой. Смесь хорошо вымесить и, сформовав шарики, выложить на смазанный маслом противень. Запекать 10 минут. Подать, залив соусом.

Соус: поджарить муку на масле до светло-коричневого цвета, а сняв с огня, добавить яйца, взбитые с кислым молоком.

300—400 г горошка, 4 морковки, 4 шт. картофеля, ½ стакана риса, 5 яиц, 1 луковица, веточка мяты.

Для соуса: ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, ½ стакана кислого молока.

Рагу из овощей

Очищенные и вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву тушить, капусту отваривать в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно поджарить муку, развести отваром овощей или мясным бульоном, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в кастрюлю, добавить соль, сахар, гвоздику, корицу, накрыть крышкой и тушить 15—20 минут.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

6—8 шт. картофеля, 3 морковки. по 2 шт. репы и помидоров, 2 луковицы, 3 ст. ложки масла для обжаривания, 1 ст. ложка муки. 2 стакана мясного бульона или овощного отвара, соль.

Овощное рагу с зеленым горошком

Морковь и репу нарезать дольками и потушить в небольшом количестве воды до готовности. Картофель нарезать дольками и поджарить. Цветную капусту отварить. Все овощи перемешать, добавить консервированный зеленый горошек. Муку поджарить в сливочном масле, добавить овощной отвар довести до кипения, непрерывно помешивая. Варить 10 минут, затем заправить сметаной. Полученным соусом залить подготовленные и сложенные в кастрюлю овощи, сверху положить свежие помидоры, нарезанные дольками и тушить 15 минут.

2—3 репы, 3—4 шт. картофеля, 2—3 морковки, 3—4 ст. ложки консервированного горошка, головка цветной капусты, 2—3 помидора, стакан овощного отвара, 1 ст. ложка муки, масло, сметана, соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ КРУП, МАКАРОН, ЛАПШИ
Каша рисовая молочная

Промытый рис засыпать в кипящую воду, варить 10 минут, откинуть на сито, положить в кастрюлю, залить горячим молоком. Варить на слабом огне, помешивая, 20 минут. Добавить сахар, соль, размешать, закрыть крышкой и поставить на несколько минут в духовку. Подать с маслом.

1 стакан риса, 2 стакана воды, 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Каша холодная рисовая с фруктами

Сварить до мягкости в молоке рис. Переложить в фарфоровую или эмалированную посуду, остудить, а затем прибавить взбитые сливки. Положить половину каши в предварительно смоченную посуду-форму, на кашу — засахаренные фрукты (вишни, черешни, абрикосы, персики и т. д.), на фрукты — опять слой рисовой каши. Поставить в холодильник, на лед или в холодную воду. Перед подачей на стол выложить на блюдо и украсить засахаренными фруктами. Это блюдо будет еще вкуснее, если рис предварительно потолочь в ступке. При варке в рис можно добавить немного ванили.

1 стакан риса, 1 л молока, 100 г сливок, 300 г фруктов.

Рис с медом

Сварить рис в подсоленной воде или молоке так, чтобы он был мягким и рассыпчатым, откинуть на сито, охладить. Добавить изюм, размельченные орехи, мед и все перемешать. Положить горкой в салатник или вазу и украсить сверху изюмом, цукатами, посыпать орехами. Можно положить взбитые с сахаром сливки или сметану.

½ стакана риса, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка цукатов, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка измельченных орехов.

Зразы из риса с творогом

Влить в кастрюлю молоко, добавить соль, сахар, немного воды и вскипятить. Затем положить промытый и перебранный рис и сварить вязкую кашу. Когда каша немного остынет, влить в нее сырое яйцо, хорошенько перемешать и сделать круглые лепешки. На каждую положить начинку (протертый творог с добавленными в него картофельной мукой, яйцом, солью, сахаром) и завернуть края, чтобы получились овальные рисовые котлеты. Каждую смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить.

Подать на стол со сметаной.

Для каши: ½ стакана риса, 1 стакан молока, столько же воды, 1 яйцо, соль, сахар.

Для начинки: 100—120 г творога, яйцо, 1 чайная ложка картофельной муки, соль, сахар по вкусу, можно добавить также изюм.

Каша рисовая с яблоками

Поварить 5—8 минут рис, потом откинуть на дуршлаг, переложить в кипящее молоко. Варить рис на слабом огне почти до готовности. Потом добавить соль, дольками нарезанные яблоки, сливочное масло, взбитое с сахаром, ванилин и все перемешать. Запекать в духовке 25—30 минут.

1 стакан риса, 3½ стакана молока, 500 г яблок, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, ваниль, соль по вкусу.

Запеканка рисовая с изюмом

В кипящую воду положить рис, соль, сахар и продолжать варить, помешивая, 10—15 минут, затем влить горячее молоко и размешать. Дать немного остыть, добавить перебранный и промытый изюм, взбитое яйцо, ванилин и все тщательно перемешать. Противень или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, уложить рисовую массу, разровнять, смазать яйцом, маслом, сметаной и запекать в не слишком горячей духовке. Подать на стол, когда остынет, с вареньем, маслом или сметаной.

½ стакана риса, 1 стакан молока, неполный стакан воды, 2 яйца, соль, сахар, изюм по вкусу, ванилин на кончике ножа.

Пудинг рисовый

Сварить вязкую рисовую кашу, немного охладить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Добавить изюм, нерезаные цукаты, ванилин, перемешать и в последнюю очередь влить взбитые белки. Всю эту массу ровным слоем уложить на противень (или в форму), смазанный маслом и посыпанный сухарями, а сверху смазать яйцом, смешанным со сметаной, молоком или сливками. Запекать минут 20 в духовке.

Подать со сладким соусом, киселем, вареньем.

4 ст. ложки риса, неполный стакан молока, треть стакана воды, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, столько же изюма и цукатов, ванилин на кончике ножа.

Плов из баранины с грибами

Отварить до полуготовности заранее замоченный рис. Обжарить баранину вместе с репчатым луком, нарезанным кольцами. Прибавить мелко нарезанные грибы, перец, соль. Половину риса положить в кастрюлю с жиром, в середину — грибы, мясо и лук, сверху — остальной рис, полить жиром и поставить в духовку на 30—40 минут. Перед окончанием тушения влить сметану и посыпать зеленью.

К плову подать салат из свежих помидоров и огурцов.

500 г баранины, 600 г риса, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 150 г сметаны, 500 г бульона или воды, соль, перец, зелень по вкусу.

Плов с грибами без мяса

Перебранный, промытый рис прогреть с маслом, сушеными белыми грибами, отварить. Нашинковать лук, стручки сладкого перца очистить, помыть и нарезать соломкой. Грибы, лук и перец слегка обжарить и соединить с рисом. Затем добавить томат-пюре и грибной отвар. Проварить до загустения на небольшом огне, а затем за 15— 20 минут довести до готовности в духовке.

Подать в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.

1 стакан риса, 2 ст. ложки масла, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 стакана грибного отвара.

Плов с картофелем

Растопить масло, добавить в него рис и картофель. Смешивать все вместе в течение примерно 5 минут, пока рис не станет желтым. Прибавить воду, довести все до кипения и опять помешать. Варить 10 минут на медленном огне. Если плов будет слишком сухим, добавить немного воды. Накрыть крышкой и продолжать варить, пока плов не станет мягким.

3 ст. ложки топленого масла, 1 стакан риса, 2 стакана очищенного и мелко нарезанного картофеля, 2 стакана воды, 1½ чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки зелени, петрушки.

Плов с цыпленком

Подготовленного цыпленка порубить на мелкие куски и варить на медленном огне, положив в воду 1 луковицу, соль и снимая пену. Рис перебрать, помыть и подсушить в полотенце, затем поджарить в кастрюле на масле, подлить оставшийся после варки процеженный бульон. Туда же положить мясо цыпленка, закрыть крышкой и тушить в духовке на среднем огне 20—25 минут.

Перед подачей на стол сверху положить небольшие кусочки сливочного масла.

1 большой цыпленок, 1 л воды, 1 луковица, 1½ стакана риса, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Плов с печенью

Печень нарезать небольшими кусочками, положить на сковороду, прибавить немного масла и тушить до готовности. Сварить рис, прибавить в него немного сливочного масла и выложить в форму, предварительно смазав маслом, затем посолить по вкусу печень и положить ее поверх риса. Укладывая печенье, придавить ее слегка ложкой, чтобы она погрузилась в рис. Поставить форму на несколько минут в духовку и затем выложить на блюдо.

Подать к столу с томатным или грибным соусом.

1½ стакана риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана бульона, 200 г печени.

Каша саговая

Влить в кастрюлю воду, дать ей закипеть, всыпать саго, посолить и варить до загустения. Затем поставить на 20 минут упревать. Масло положить в готовую кашу.

5 стаканов воды, 1½ стакана саго, 50 г масла сливочного, соль по вкусу.

Каша из кукурузной крупы

Крупу засыпать в подсоленную воду, размешать и варить на небольшом огне, помешивая, 7 — 10 минут. Затем добавить сахарный песок и сливочное масло, молоко и продолжать варить снова, пока каша не загустеет. После этого на 30—40 минут поставить в теплую духовку.

1 стакан кукурузной крупы, 2 стакана подсоленной воды, 1 стакан молока, 2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Каша перловая рассыпчатая

Перловую крупу перебрать, промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду. Варить до загустения, добавить масло и поставить в духовку на 25—30 минут для упревания.

Подать в горячем виде с молоком или сахаром или же использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

1 стакан крупы, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла.

Каша ячневая рассыпчатая

Крупу промыть в холодной воде, опустить в горячую подсоленную воду и варить, помешивая, 15—20 минут. Когда крупа набухнет, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут.

2 стакана крупы, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Каша овсяная

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и варить, помешивая, 10—15 минут на слабом огне. Потом посолить, размешать, добавить масло.

1 стакан крупы, 5 стаканов молока, соль по вкусу.

Овсянка из дробленой крупы

В воду добавить соль и дать закипеть. Всыпать крупу и варить до загустения, положить масло, потом поставить на 40 минут упревать.

2 стакана воды, ½ ст. ложки сливочного масла, ½ чайной ложки соли, 11/5 стакана крупы.

Котлеты из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья поварить 5 минут в подсоленной воде. Дать остыть, добавить сырое яйцо, молотый перец, толченый с солью чеснок, мелко нашинкованный поджаренный репчатый лук, молотые сухари. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон.

150 г овсяных хлопьев, ½ л воды, 1 луковица, 20 г сала, 1 яйцо, 2—3 дольки чеснока, ½ чайной ложки перца, 100 г сухарей, 100 г жира, соль.

Каша из овсяных хлопьев

В горячее молоко всыпать крупу, варить 10—15 минут до загустения, размешать, добавить масло, соль.

1 стакан крупы, 2½ стакана молока, 1 чайная ложка масла, соль по вкусу.

Каша гречневая рассыпчатая

В кастрюлю положить одну часть крупы и две части холодной воды, вскипятить на большом огне. Как только закипит, уменьшить огонь вдвое, а как только загустеет, убавить еще наполовину. Затем на очень маленьком огне дать потомиться каше 5—8 минут, а тем временем поджарить репчатый лук на подсолнечном или сливочном масле, посолить, добавить мелко нарубленное крутое яйцо и заправить кашу.

1 стакан крупы, 2 стакана воды, 2 луковицы, 50 г масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Каша гречневая быстрого приготовления

Крупу ядрицу перебрать, промыть горячей водой 2—3 раза, залить кипятком, посолить по вкусу и варить 20 минут в закрытой кастрюле. За 5—10 минут до готовности добавить сливочное масло. Можно поставить для упревания на 30 минут в теплую духовку.

1 стакан крупы, 2 стакана воды, 1—2 ст. ложки масла, соль.

Каша гречневая из поджаренной крупы

Растопить на сковороде сливочное масло и всыпать перебранную гречневую крупу. Перемешивая, поджарить ее до подрумянивания. Всыпать крупу в подсоленный кипяток и варить до загустения. Затем кастрюлю закрыть крышкой и поставить для упревания на 1—1½ часа.

2 стакана крупы, 3½ стакана воды, 2—3 ст. ложки масла, соль.

Каша пшенная

В кастрюлю влить воду, положить масло и соль. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить до загустения. После этого поставить кашу на 40— 60 минут в духовку, чтобы она упрела.

2 стакана крупы, 4 стакана воды, 2 ст. ложки масла, соль.

Каша пшенная с изюмом

Перебрать и промыть пшено, сварить в небольшом количестве воды. Когда разварится, добавить молоко, изюм, масло, соль, сухари. Плотно прикрыть кастрюлю крышкой и томить на слабом огне, время от времени помешивая, чтобы не подгорела.

1 стакан пшена, по 1½ стакана воды и молока, четверть стакана перебранного и промытого изюма, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Каша пшенная с фруктами

Перебранное и промытое пшено засыпать в воду, посолить и варить на небольшом огне. Когда каша загустеет, добавить молоко, сахарный песок и сливочное масло, очищенные и нарезанные ломтиками яблоки и груши, чернослив или другие фрукты. Все смешать, поставить кастрюлю в теплую духовку и через 20—25 минут подать в горячем виде со сливочным маслом, сметаной или киселем. Можно посыпать корицей.

1 стакан крупы, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сахара 1 яблоко, 1 груша, 10 шт. чернослива.

Каша манная

Манную крупу всыпать тонкой струйкой в кипящее молоко или воду и варить, непрерывно помешивая, на слабом огне 10—15 минут до загустения, добавить соль, сахар, размешать, прибавить сливочное масло.

1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, соль и сахар по вкусу.

Каша манная рассыпчатая

Манную крупу прогреть на сковороде до светло-желтого цвета, смешать с маслом и засыпать в кипящую подсоленную воду. Варить до загустения на небольшом огне, затем эту кастрюлю, закрыв крышкой, вставить в другую с кипящей водой на 20—25 минут. Рассыпчатую кашу подать с маслом или молоком или как гарнир.

1 стакан манной крупы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2½ стакана воды, соль по вкусу.

Каша полтавская с черносливом

Чернослив промыть, отварить в небольшом количестве воды и дать набухнуть. После этого слить отвар, прибавить к нему воду и довести до кипения. Засыпать крупу, соль, сахар и варить на небольшом огне. Когда каша загустеет, положить сливочное масло и в теплой духовке довести до готовности. Кашу подать с черносливом, сметаной или сливочным маслом.

20 шт. чернослива, 6 ст. ложек крупы, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, 2½ стакана воды, соль по вкусу.

Манник

Манную крупу смешать с растопленным маргарином или сливочным маслом. Кефир, сахарный песок, яйца и соль смешать, прибавить подготовленную манную крупу, питьевую соду, уксус, ванильный сахар и все тщательно размешать. Выложить массу на смазанный маслом противень, разровнять поверхность и выпекать в духовке при температуре 220°. Подать со сметаной, вареньем или с любым сладким соусом.

1 стакан манной крупы, 100 г маргарина, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1½ стакана кефира, 1 чайная ложка питьевой соды, 1 ст. ложка уксуса, ванилин, соль по вкусу.

Каша гурьевская

В кипящее молоко положить сахар и ванилин, постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 минут. В сваренную кашу положить сырые яйца и масло. Все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячую духовку. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша будет готова.

Перед подачей на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом и посыпать поджаренными орехами.

Неполный стакан манной крупы, 2 яйца, ½ стакана сахара, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, ванилин, ½ банки консервированных фруктов.

Запеканка манная с фруктами

Сварить манную кашу на молоке, добавить в нее сахар, соль, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, ½ чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Шарики из манной крупы с сиропом

В свежее молоко положить сахар и довести до кипения, всыпать манную крупу, разведенную стаканом воды, и варить, помешивая, до загустения. Когда каша остынет, добавить яйцо, корицу или ванилин и все хорошо перемешать. Ложечкой, смоченной в жире, брать кашу и опускать шарики в глубокую посудину с большим количеством жира. Жарить шарики до золотистого цвета. Когда они остынут, выложить в виде горки на тарелку, а между шариками положить ягодки из вишневого варенья.

При подаче полить шарики малиновым или вишневым сиропом.

1 стакан молока, 3 ст. ложки сахара, ½ стакана манной крупы, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка корицы, жир для жаренья, сироп.

Запеканка с тыквой

Крупу (пшено, рис) перебрать и варить в подсоленной воде и молоке на небольшом огне. Когда каша загустеет, положить тыкву, нарезанную мелкими кубиками, сахар, яйцо, сливочное масло. Все перемешать и варить еще 5—10 минут. Затем форму или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, выложить туда кашу, поверхность смазать смесью яйца со сметаной и запекать в духовке 20—25 минут.

По ½ стакана крупы, молока, воды, 2 стакана нарезанной тыквы, 2 чайные ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сухарей, 100 г сметаны, соль.

Каша рассыпчатая с сушеными грибами

Приготовить сухие белые грибы. Крупу (пшено, гречневую, рис) перемешать с сыром яйцом, тонким слоем положить на противень и просушить в теплой духовке. Чтобы не образовалось комков, крупу следует часто помешивать. Высушенную крупу переложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанные грибы и залить водой, в которой грибы вымачивались (если воды мало — добавить). Кашу с грибами варить на медленном огне, пока не впитается вся жидкость. В готовую кашу добавить жареный лук.

400 г крупы, 40 г сушеных грибов, 800 г воды, 50 г жиров, 1 большая луковица, соль и перец по вкусу.

Макароны, заправленные томатом-пюре

Сварить макароны в подсоленной воде, откинуть их на сито, дать жидкости стечь. В сотейник или глубокую кастрюлю, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, положить слой отваренных макарон, полить маслом, на них положить слой томата-пюре и снова слой макарон. Сверху посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовке.

300 г макарон, 2—3 ст. ложки томата-пюре, 8 ст. ложек сливочного масла. 150—200 г сыра, соль по вкусу.

Макаронник с грибами

Сварить макароны, промыть свежие грибы, мелко нарезать и обжарить в масле. Отдельно поджарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить обжаренные грибы, посыпать зеленью и черным перцем.

На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду положить ряд макарон, затем ряд грибов и покрыть макаронами, сверху посыпать сухарями, мелко натертым сыром, положить несколько кусочков масла, залить смесью свежего молока и яиц и запечь в умеренно горячей духовке.

500 г макарон, 400 г грибов, 100 г сливочного масла, 2—3 луковицы, 100 г сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 0,5 стакана молока, соль и черный молотый перец по вкусу.

Макаронник или лапшевник с мясом, соусом из томатного сока и сметаны

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, посыпать черным молотым перцем, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с мелко нарубленным репчатым луком, а затем дожарить в духовом шкафу в течение 15—20 минут. Когда мясо обжарится, слить выделившийся сок и снова пропустить фарш через мясорубку и заправить соусом.

Для приготовления соуса муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета, развести соком от мяса, добавить томатный сок, положить сметану и довести до кипения. Когда получится густой соус, заправить им мясной фарш.

Форму или противень смазать маслом, посыпать сухарями, положить слой сваренных макарон, предварительно смешанных с яйцом, сверху — слой мясного фарша, снова слой макарон, посыпать молотыми сухарями, смазать маслом и запечь.

При подаче разрезать на порции и полить маслом.

300—400 г макарон или лапши, 400—500 г мяса, 2—3 луковицы, 2—3 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, четверть стакана томатного сока, 2—3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, молотый перец, соль по вкусу.

Макароны спагетти по-итальянски

Поставить варить макароны. Мелко нарубленный шпик и ветчину обжарить, добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, шампиньоны и потушить до мягкости. Яйца смешать со сливками, посолить и поперчить, незадолго до того, как спагетти будет готово, вылить в томатный соус. Соус не кипятить. Спагетти смешать с маслом и тертым сыром и залить соусом.

400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 100 г масла, ½ стакана тертого сыра, 3—4 помидора, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сливок, 150 г шампиньонов или горсть сушеных белых грибов, которые за несколько часов до приготовления должны быть замочены, соль, перец по вкусу.

Макароны, запеченные в сметане

Макароны отварить в подсоленной воде, слить воду. Яичные желтки растереть со сметаной, сахаром, соединить с макаронами, хорошо перемешать. Положить все на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, разровнять поверхность, посыпать тертым сыром, смазать маслом и запечь.

При подаче разрезать на порции и полить маслом.

400 г макарон, 2—3 ст. ложки масла, 4 желтка, 1 стакан сметаны, 1—2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки тертого сыра.

Макароны, запеченные с капустой

Нашинковать капусту, посолить, потереть руками, посыпать черным перцем и слегка потушить с жиром. Отваренные макароны или лапшу и тертую брынзу перемешать с капустой и выложить на смазанный маслом противень. Взбить яйца с молоком, залить этой смесью всю массу и запечь в сильно нагретой духовке.

Подать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

1 небольшой кочан капусты, ¼ чайной ложки черного молотого перца, ½ стакана жира, 200 г макарон, 1 стакан тертой брынзы, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль по вкусу.

Лапша, запеченная с ветчиной

Муку просеять горкой на пирожковую доску, сделать углубление, вбить яйца, добавить воду и замесить крутое тесто. Тесто раскатать тонким слоем и дать ему подсохнуть. Затем посыпать мукой, разрезать на полосы толщиной 1 см и, сложив вместе 5—6 полосок, нарезать поперек маленькими квадратиками. Приготовленную лапшу разложить на доске, слегка присыпав мукой. Лапшу варить в подсоленном кипятке, все время помешивая, чтобы лапша не склеилась. Готовую лапшу вынуть на дуршлаг, полить сверху горячей водой, обсушить.

Ветчину или колбасу пропустить через мясорубку, перемешать с лапшой, положить в форму, смазанную маслом, посыпать сверху сухарями и запечь в горячей духовке (30—40 минут).

Подать с салатом овощным или томатным соусом. Для этого можно использовать готовую лапшу или вермишель, тогда приготовление займет меньше времени.

400 г муки, 2—3 яйца, вода, соль, 300—350 г ветчины или колбасы, 20 г масла для смазки формы, горсть толченых сухарей, соль.

Макароны, запеченные с яблоками

Макароны измельчить и сварить в подсоленной воде, а затем откинуть на сито. Яблоки помыть, вынуть сердцевину с семенами, наколоть в нескольких местах и запечь в духовке. Готовые яблоки протереть сквозь сито и смешать с подслащенной водой.

Посуду, в которой запекают макароны, смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, положить слой макарон, на них — яблочное пюре (и так несколько слоев). Последний слой должен быть яблочным. Сверху на яблочное пюре положить несколько кусочков сливочного масла и поставить в горячую духовку на 20 минут.

Пюре можно заменить мелко нарезанными и посыпанными сахарным песком спелыми яблоками.

300 г макарон, 6—9 шт. яблок, 6 ст. ложек сахарного песка, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла.

Пудинг из макаронных изделий

Для приготовления пудинга использовать тонкие макароны или лапшу. Отварить в подсоленной воде макароны, откинуть на дуршлаг, смешать с жиром и остудить. В макароны добавить нарезанную кубиками колбасу, желтки, затем — взбитые белки. В смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму для пудинга положить приготовленную смесь и варить на пару или запекать в духовке на противне 45 минут.

200 г макарон или лапши, 2½ л воды для варки, 50 г жира, 200 г колбасы, 2—3 яйца, соль.

Примерное количество жидкости и соли на 1 кг крупы для каш различных консистенций

Наименование каши	Кол-во воды, л	Кол-во соли, л
Гречневая		
рассыпчатая	1,5	21
вязкая	3,2	40
Пшенная		
рассыпчатая	1,8	2.5
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50
Рисовая		
рассыпчатая	2,1	28
вязкая	3,7	45
жидкая	5,2	60
Перловая		
рассыпчатая	2,4	30
вязкая	3,7	45
Ячневая		
рассыпчатая	2,4	30
вязкая	3,7	45
Овсяная		
вязкая	3,2	40
жидкая	3,7	45
«Геркулес»		
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50

Манная		
рассыпчатая	2,2	30
вязкая	3,7	45
жидкая	4,7	55
Пшеничная		
рассыпчатая	1,8	25
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50
Кукурузная		
вязкая	2,7	35
жидкая	4,2	50
Саго		
рассыпчатая	3,3	40
вязкая	4,2	50

СОУСЫ К ЗАКУСКАМ И БЛЮДАМ СОУСЫ, приправы, заправки

Соусы, подливы способствуют улучшению качества и повышению питательной ценности блюд. Поэтому от того, как правильно подобран соус к данному блюду, зависит его вкус.

Заправка без жира называется сухой. Для нее муку жарят, пока она не приобретает красный цвет.

Соусы белые обычно подают к мясу белого цвета (телятине, частиковой рыбе, птице и т. д.).

Соусы красные подают к мясу темного цвета (говядине, баранине, севрюге, дичи и т. д.).

Все соусы делятся на холодные и горячие. К холодным блюдам подают холодные соусы, к горячим — горячие, к сладким — сладкие.

Горячие соусы готовят из смеси масла, муки, картофельной муки и бульона или кипятка. Холодные — из смеси желтков, масла и сока, лимона.

В среднем расход соуса на одну порцию составляет от 50 до 100 г.

Известны определенные основные принципы приготовления соусов.

В растительное масло (жир) насыпают муку. Для белого соуса ее слегка пассеруют, для темного — подрумянивают (слишком долго пережаривать муку нельзя, ибо она плохо переваривается).

Соус разводят небольшими порциями жидкости и варят до получения нужной консистенции.

Соус белый должен быть гуще, чем темный.

В основной соус кладут приправы. Обычно белый соус заправляют молоком (сметаной) и желтком, который предварительно взбивают с молоком или небольшим количеством холодного бульона. Кипятить после этого соус нельзя, так как желток свернется.

В состав соуса входят: основа, пассерованная мука, заправка, пряности и приправа.

При приготовлении некоторых соусов какая-либо из перечисленных частей может отсутствовать.

Основой для соусов служат бульоны (мясной, грибной, рыбный), а также овощной отвар, молоко, сметана, масло (растительное, сливочное).

Соусы, приготовленные на одной и той же основе, но с различными составными частями, относят к одной и той же

группе.

Бульон мясной коричневый для красного соуса

Кости, пленки и сухожилия помыть, мелко нарубить, хорошо обжарить в духовке 15—20 минут, залить холодной водой и при медленном кипении варить около 2 часов, снимая жир. За час до окончания варки добавить в бульон мелко нарезанные, обжаренные морковь, репчатый лук, сельдерей, петрушку. Готовый бульон процедить. Этот бульон служит основой для получения красного соуса. Его можно употреблять и как подливку к мясным жареным изделиям, если добавить к нему сок со сковороды, где жарилось мясо.

Для получения 1 л бульона берут 1 кг костей, 2 л воды, 1 морковку, 1 луковицу, по 1 корню сельдерея и петрушки, соль.

Основной мясной красный соус по-болгарски

Мелко нашинкованный лук спассеровать на масле, не допуская его подрумянивания. Добавить коренья моркови, сельдерея, петрушки и поджаривать до подрумянивания лука, подсыпать муку и продолжать пассеровать до коричневого цвета. Влить коричневый бульон, размешать и варить на слабом огне 25—30 минут, посолить, помешивая. Снять с огня, протереть сквозь сито и заправить сливочным маслом.

Красный соус подходит к жареному мясу, бифштексу, отбивным и т. д.

½ л коричневого бульона, 1—2 луковицы, по 1 корню моркови, сельдерея, петрушки, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 г черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

На основе красных соусов молено приготовить целый ряд произвольных соусов.

Красный мясной (основной) соус

Кастрюлю (не эмалированную) поставить на слабый огонь и положить масло, лучше всего сливочное. Когда масло растопится, всыпать туда муку и помешивать, пока смесь слегка не подрумянится. После этого осторожно влить, продолжая помешивать, два с половиной стакана очень горячего костного коричневого бульона, сдвинуть кастрюлю на край плиты и снова мешать. Когда соус загустеет, добавить

2—3 ложки томата-пюре и дать прокипеть на очень маленьком огне в течение 15 минут.

Затем пропустить все сквозь сито и добавить по вкусу соль. При приготовлении этого соуса нужно тщательно следить за окраской масла с мукой. Если окраска будет слишком бледной, соус, окажется пресным, если слишком темной — то горьковатым. Он обязательно должен кипеть. Помешивать соус молено только деревянной ложкой.

2 стакана бульона, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль по вкусу.

Соус по-польски на мясном бульоне

Приготовить красную пассеровку из муки, масла и лука, развести бульоном и варить 25 минут. Соус процедить, положить мелко нарубленную цедру лимона, очищенный и мелко нарезанный миндаль, изюм, сахарную жженку (для этого сахарный песок насыпать на железную сковороду и поджарить, пока не пойдет дым. Снять с огня, залить 100 г воды, проварить и перелить в посуду), добавить соль и варенье из красной смородины, прокипятить — соус готов. Этот соус идет к говядине, свинине, отварному языку.

1½ стакана бульона, цедра ½ лимона, по 30 г масла и муки, 1 луковица, 20 г сахара, 20 г изюма, 1 ст. ложка варенья, 20 г миндаля, соль.

Соус с тмином

В бульон, применяемый для приготовления основного красного соуса, положить тмин и кипятить. В готовый соус добавить растертую с солью дольку чеснока и зелень петрушки.

½ л основного соуса, ½ чайной ложки тмина, перец, долька чеснока, зелень петрушки.

Соус луковый

Растопить на сковороде жир, положить мелко нашинкованный репчатый лук и, когда он побелеет, засыпать муку и поджарить до золотистого цвета, затем залить бульоном и варить 20 минут. Посолить. Можно добавить уксус.

½ л бульона, по 30 г жира и муки, 50 г лука, соль.

Соус томатный с килечным маслом

Обжарить пшеничную муку на масле до коричневого цвета и постепенно разбавить мясным бульоном. Овощи мелко нашинковать и обжарить на слабом огне до мягкости, после чего добавить томат-пасту и немного потушить. Все вместе соединить и варить на слабом огне 20—30 минут, затем протереть сквозь сито. Добавить отваренные и нарезанные грибы, отвар от грибов и дать закипеть, после чего прибавить килечное масло и размешать.

1 стакан бульона, 2 ст. ложки сливочного масла и 1 ст. ложка муки, 1 морковка, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки томата-пасты, 4—5 шт. грибов (белых или шампиньонов), 1 ст. ложка килечного масла.

Масло килечное

Мякоть килек пропустить через мясорубку, протереть через сито, добавить мелко нарезанный зеленый лук, размягченные масло или сливочный маргарин и все тщательно перемешать до получения однородной массы. В процессе взбивания добавить уксус и сахар.

100 г масла, 3 ст. ложки зеленого лука, 50 г мякоти килек, 1—2 ст. ложки уксуса, сахар по вкусу.

Соус с грибами и ветчиной (готард)

Мелко нашинковать морковь, репчатый лук, сельдерей и кипятить 10 минут. Влить мясной бульон и грибной отвар, положить лавровый лист, мелко нарезанную ветчину. Варить соус на слабом огне до мягкости ветчины, затем все протереть через сито. Подать горячим к любому мясу.

½ л мясного коричневого бульона, 120 г грибного отвара. 50 г ветчины, 1 корень сельдерея, 1 лавровый листик.

Соус печеночный (по-чешски)

На сале спассеровать лук, положить на него молотую кашицу из тмина, майорана и перца. Печень хорошо обжарить, залить овощным отваром и тушить 10 минут, затем пропустить через мясорубку. На сале приготовить мучную красную пассеровку, развести овощным отваром, положить в него печень, посолить и довести до кипения. Подать горячим.

Соус хорош с картофельными и макаронными изделиями, горячим мясом.

Соус белый основной мясной

На небольшой огонь поставить кастрюлю, положить масло. Когда масло распустится (не допускать его кипения!), всыпать в него муку и перетереть, пока смесь не будет свободно отставать от дна. Нужно внимательно следить, чтобы масло не подгорело. Понемногу подливать в кастрюлю горячий бульон, положить свежие коренья и варить 10—15 минут, пока не получится очень вязкий и густой соус. Затем посолить, пропустить сквозь сито, заправить сливочным маслом и, помешивая, варить на слабом огне еще 10 минут. По желанию можно положить в соус немного лимонной кислоты.

Подать белый соус к телятине, курице, индейке.

50 г масла, 40 г муки, ½ л бульона, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, соль.

Грибной соус с яичными желтками

Белый мясной соус развести грибным бульоном, опустить желтки, разогреть (но не кипятить) и посыпать зеленью петрушки. Подать горячим к птице и мясным блюдам.

400 г белого мясного соуса, 100 г грибного бульона, 2 яичных желтка, зелень петрушки.

Соус с хреном

К белому мясному соусу прибавить натертый хрен и все кипятить 15—20 минут. Затем протереть сквозь сито и заправить сливочным маслом.

Подать горячим к вареному мясу.

½ л белого мясного бульона, 60 г хрена, 30 г сливочного масла.

Соус белый густой (основной)

Растопить на сковороде масло, всыпать муку и слегка поджарить. Развести отваром из овощей или мясным бульоном, постепенно вливая его и размешивая, посолить и варить 15—20 минут до густоты крема. Размешать в молоке или сливках желтки и, помешивая их, влить в соус. (Варить его после этого нельзя!)

Соус идет к овощам и овощным пудингам.

½ л отвара или бульона, ¼ л молока или сливок, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, 2 желтка, соль.

Соус хрен с яблоками

Натертые на терке корни хрена и очищенные яблоки перемешать, влить белый мясной бульон, уксус, растительное масло, прибавить мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо размешать.

Соус подать холодным к отварным мясу и птице или горячим к мясу.

350 г бульона, 150 г масла, 350 г хрена, 100 г яблок, 50 г уксуса, зелень петрушки.

Соус с сырым хреном

Его готовят на основе соуса белого густого основного. 30 г хрена очистить, натереть и положить в основной готовый соус.

Соус лимонный

В основной белый густой соус добавить натертую корку четверти лимона, сок 1 целого лимона, 10 г сахара.

Соус с укропом

2 ст. ложки укропа мелко нарезать и положить в белый соус, добавить 1 чайную ложку уксуса и сахар по вкусу.

Соус томатный

В пассерованный на масле лук положить нарезанные помидоры, посолить, залить бульоном и варить 10 минут. Протереть сквозь сито и снова дать закипеть. Затем заправить размешанной в простокваше мукой и, помешивая, варить несколько минут. Подать горячим к мясным, рыбным, овощным блюдам, макаронным изделиям.

По ¼ л белого мясного бульона и простокваши (или сметаны), 250 г помидоров, по 1½ ст. ложки рубленого лука, сливочного масла, муки.

Соус горчичный (горячий)

Лук мелко нарезать и, не подрумянивая, поджарить в кастрюле на масле, добавить муку, перемешать и, дав немного поджариться, развести бульоном, кипятить 15—20 минут, непрерывно помешивая и снимая пену. Горчицу, перец и сахар немного разбавить бульоном и влить в соус. Подать горячим к мясу и рыбе.

2 большие луковицы,, 2 стакана бульона, 1 ст. ложка топленого масла, по 1 чайной ложке муки и горчицы, ½ чайной ложки сахара, перец, соль.

Соус огуречный

Поджарить муку, растопить масло, развести мясным бульоном и огуречным рассолом. Добавить очищенные мелко нарезанные огурцы, сметану, все перемешать и сильно подогреть, но не кипятись.

Соус подать горячим.

2 ст. ложки муки и. сливочного масла, ½ стакана огуречного рассола и мясного бульона. 150 г огурцов, 100 г сметаны.

Соус с эстрагоном (тархуном)

Мелко нарезать репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей и потушить в масле. Затем влить белое вино, положить стебли эстрагона и парить. Когда объем массы в кастрюле уменьшится на греть, добавить бульон и варить еще примерно полчаса. После этого заправить мукой, перцем, посолить, дать закипеть, добавить листики эстрагона. Важно, чтобы зелень долго не кипела.

Этот соус хорош к жареному мясу, дичи.

2 стакана бульона, по 1—2 корня петрушки и сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, несколько листиков эстрагона, соль.

Соус овощной

Овощи мелко нашинковать и тушить на масле. После их размягчения добавить муку, спассеровать на масле, посолить, разбавить бульоном из костей до нужной густоты и варить до полной готовности овощей, после чего заправить соус желтком, смешанным с холодным соусом.

Подать к жаркому.

½ л бульона, 200 г овощей (спаржи, сельдерея, порея), 30 г муки, 40 г масла, 1 желток, соль.

Чесночный соус с мукой

Муку слегка поджарить на сливочном масле, развести мясным бульоном или овощным отваром, посолить, добавить уксус и мелко нарезанный, истолченный чеснок. Варить на слабом огне 10 минут.

Подать к отварному мясу, рыбе, птице.

По 1 ст. ложке муки, сливочного масла и уксуса, 1 стакан бульона, 1 маленькая головка чеснока, соль.

Чесночный соус любительский

Чеснок мелко нарезать, положить в мисочку, посыпать солью и растереть. Влить масло, снова все растереть, добавить бульон.

1 стакан бульона, 8 долек чеснока, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Соус хорош с картофелем или мясом, а также как самостоятельное блюдо: кусочки черного хлеба, обмакнутые в чесночный соус, очень вкусны.

Белый соус рыбный (основной)

Сварить костный рыбный бульон. Приготовить мучную пассеровку, развести процеженным рыбным бульоном, добавить мелко нашинкованные петрушку и репчатый лук, перец и варить 20—30 минут, снимая пену и мешая ото дна. Соус процедить, посолить, заправить сливочным маслом (можно добавить лимонный сок).

Соус употребляют для припущенной рыбы: трески, камбалы, судака и т. п.

700 мл бульона, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, 1 небольшая луковица, 2 корня петрушки, 2 горошины перца, 2 г лимонной кислоты (или сок половины лимона), соль по вкусу.

Соус с грибами и зеленью петрушки

В мелко нарезанный и пассерованный на масле с мукой лук влить рыбный бульон, кипятить 20 — 25 минут и заправить сливочным маслом. Добавить к нему грибной бульон и все протереть сквозь сито.

Подать горячим к отварной рыбе с зеленью петрушки.

250 г рыбного бульона, 50 г сливочного масла, 50 г грибного бульона, 2 ст. ложки муки, зелень петрушки.

Соус рыбный диетический

Муку поджарить в масле до светло-коричневого цвета, охладить, развести негорячим рыбным бульоном, хорошо размешать и довести до кипения. Добавить мелко нарезанный лук, петрушку и варить еще 20—25 минут на небольшом огне. Готовый соус заправить лимонной кислотой, процедить.

½ л рыбного бульона, 2 ст. ложки муки, 60 г сливочного масла, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, лимонная кислота, соль по вкусу.

Томатный соус на рыбном бульоне

В белый рыбный соус положить томат-пюре, спассерованный с луком и кореньями, лавровый лист, перец и варить на слабом огне 25—30 минут при помешивании. Затем добавить сахар, соль, красный молотый перец, лимонный сок и процедить.

Подать к жареной рыбе.

250 г белого соуса. 250 г томата-пюре, 1 небольшая луковица, 1 морковка, 1 корешок петрушки, 20 г сливочного масла, 5 г сахара, щепотку красного молотого перца, 1 лавровый лист, 2—3 горошины перца, сок половины лимона, соль.

Соус из щавеля

В рыбный бульон положить слегка обжаренный лук, томат-пюре, целые, но без черенков листья щавеля, зелень петрушки, растертый с солью чеснок и тушить 10 —15 минут.

Соус хорош к жареной рыбе. ½ кг жареной рыбы залить готовым соусом и тушить в нем при слабом кипении 40—50 минут.

½ л бульона, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 50 г щавеля, чеснок и петрушка по вкусу.

Соус «рассол»

В конце варки в белый соус на рыбном бульоне влить процеженный, предварительно прокипяченный огуречный рассол и варить 8—10 минут, затем добавить соль, молотый перец, сливочное масло и процедить.

Подать к отварной, припущенной и паровой рыбе.

½ л белого соуса, 70 г рассола, 70 г масла, соль, перец по вкусу.

Маринованный соус

Поджарить на растительном масле натертые на терке кусочки пастернака, корешки сельдерея и моркови, добавить 1 ст. ложку муки, перемешать и жарить еще 8—10 минут, после чего развести бульоном и 2 ст. ложками уксуса. Добавить в соус мелко нарезанную петрушку и чеснок, черный перец, лавровый лист, сахар, соль и варить еще 15 минут, после чего протереть через сито.

Подать горячим к мясу.

Четверть стакана растительного масла, 1—2 средние моркови, корень пастернака, 1 небольшой корешок сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1—1½ стакана бульона, 1—2 лавровых листа, 4—6 горошин перца, 1 чайная ложка сахара, 4—6 долек чеснока, соль.

Соус майонез

В глубокую фарфоровую, керамическую или эмалированную посуду положить яичные желтки, готовую горчицу, соль, сахар и все хорошо перемешать деревянной ложкой (но не алюминиевой). В эту массу, непрерывно помешивая в одну сторону, добавить подсолнечное масло, сначала по капле 1 ложку, затем по ложке тонкой струйкой. Когда все масло соединится с желтками и соус станет густым, не будет стекать с ложки, влить в него лимонный сок или винный уксус и перемешать. Соус сразу станет белее и приобретет густоту хорошей сметаны. После этого заправить сахаром, солью, горчицей, уксусом и поставить на холод.

½ л масла, 2—4 желтка, 2 ст. ложки уксуса, 15—25 г готовой горчицы, 10—20 г сахара, соль по вкусу.

При приготовлении соуса, чтоб он не свернулся, нужно помнить несколько советов: яйца должны быть свежими; тщательно отделять желтки от белков; температура желтков и масла должна быть примерно одинаковой; если растительное масло загустело от холода, разогреть его при комнатной температуре; нельзя сразу много наливать масла.

Майонез подают к вареным и жареным, мясным и рыбным холодным блюдам, салатам.

Вариантов приготовления соуса майонез много. В одни кладут больше растительного масла, в другие — больше яиц, в некоторые его виды кладут черный перец, в некоторые добавляют сливочное масло или сметану, готовят его и без горчицы.

Можно сделать майонез более или менее острым, горьким или сладким. Если соус должен быть менее жирным, надо разбавить его на столовым уксусом или кипяченой водой.

Для холодных рыбных и мясных блюд к майонезу хорошо добавить 1—2 ст. ложки тертого хрена или четверть баночки мелко нарубленных корнишонов.

К некоторым холодным и горячим мясным блюдам, к жареной дичи подается кисло-сладкий соус. В этом случае разводят майонез на 1/3 или пополам джемом или тертыми яблоками.

Соус тартар

Перемешать майонез, горчицу, лимонный сок, сметану, мелко нарезанные соленые огурцы, сахарную пудру. Приправить солью и черным перцем.

Соус хорош к жареной рыбе и салатам.

100 г майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 50 г мелко нарезанных соленых огурцов, сахарная пудра — на кончике ножа, перец, соль.

Соус винегрет

Баночку майонеза разбавить красным вином, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, сахар.

200 г майонеза, 100 г вина, 1 ст. ложка лука, ½ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Соус зеленый майонез

Зелень варить 5 минут, дать стечь воде, протереть сквозь частое сито и смешать с майонезом. Он приобретет зеленый цвет.

300 г майонеза, 20 г свежего шпината, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, по 1 ст. ложке зелени петрушки, зеленого лука и кресс-салата, соль.

Подать к холодной отварной и жареной рыбе.

Соус со сливками

Взбить сливки и прибавить к майонезу. Соус посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагона.

100 г взбитых сливок, 300 г майонеза, немного зелени петрушки и эстрагона.

Соус охотничий

В майонез (200 г) добавить 1 чайную ложку отвара из 6 зернышек можжевельника и 3 горошины черного перца.

Соус майонез заварной

В сотейник влить молоко, посолить, положить желтки яиц, сахар, муку, тонкими ломтиками нарезанное масло, горчицу, влить уксус и, все размешав, поставить на слабый огонь и взбивать до загустения. Снять с огня и взбивать соус до остывания (чтобы на поверхности не образовалась корочка).

Соус можно добавлять в овощные салаты.

1½ стакана молока, 4 желтка, 1 чайная ложка муки, ½ чайной ложки горчицы, щепотка сахара, 70 г сливочного масла, соль, уксус или лимонный сок по вкусу.

Соус майонез с томатом

Томат-пюре довести до кипения и охладить. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук и тоже охладить. Смешать томат-пюре и лук с майонезом, добавить зелень укропа и петрушки.

200 г майонеза, 1 луковица, 1 чайная ложка мелко нарубленной зелени, 1 чайная ложка растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре.

Соус майонез с томатным соком, сметаной и желе

Желатин залить томатным соком и поставить для набухания на 40—50 минут. Затем погрузить посуду с составом в горячую воду (водяная баня) и, помешивая, растворить желатин. Состав охладить до комнатной температуры, прибавить соусы майонез и «Московский», уксус, сметану. Все перемешать и охладить.

Применяется соус для приготовления заливных блюд и закусок.

3—4 ст. ложки майонеза, 10 ст. ложек томатного сока, 1 чайная ложка соуса «Московский», 2 чайные ложки желатина, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки столового уксуса.

Соус майонез розовый с желе

Желатин залить кипяченой водой для набухания на 30—40 минут. Очистить и натереть на терке красную свеклу, залить холодной кипяченой водой, добавить уксус и довести до кипения (но не кипятить), затем снять с огня, дать настояться и процедить.

Влить настой в желатин, подогреть в водяной бане до растворения желатина, перемешать, добавить желатин в соус, охладить.

100 г майонеза, 5—6 ст. ложек воды, 2—3 чайные ложки желатина, 1 небольшая свекла, 2 ст. ложки 3 % столового уксуса, 5—6 ст. ложек свекольного отвара, ½ чайной ложки соуса «Московский».

Соус майонез со сметаной и соусом «Южный»

В майонез добавить сметану, уксус, соус «Южный», сахар, соль, молотый перец, зелень укропа и все перемешать.

100 г майонеза, 100 г сметаны, по 1 ст. ложке соуса «Южный» и уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, перец, зелень, соль по вкусу.

Соус с сыром

В соус бешамель положить 40 г тертого швейцарского сыра и прокипятить.

Соус бешамель белый с молоком или сливками

Масло растопить в кастрюле, не давая ему кипеть, и всыпать туда немного муки. Развести муку и масло горячим молоком и, хорошенько смешав, дать покипеть 20 минут. Затем снять с огня. Когда соус достаточно загустеет, посолить, пропустить сквозь сито.

Подать горячим и как можно скорее, так как он быстро густеет, к зелени, макаронам, яйцам.

½ л молока, 2 ст. ложки масла, 1½ ст. ложки муки, соль.

Соус молочный с яйцом

Пшеничную муку прогреть с маслом до кремового цвета, развести горячим кипяченым молоком и довести до кипения, помешивая деревянной ложкой. Посолить и кипятить 5—7 минут, заправить яичным желтком, процедить.

Подать к блюдам из рубленого мяса, птицы и овощей.

Молочный соус может быть жидким, средней густоты и густым. Продукты берут в таких количествах:

Для жидкого соуса:

2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ чайной ложки сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для соуса средней густоты: 2 стакана молока, 1½ ст.- ложки муки, 1 ст. ложка масла, ½ чайной ложки сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для густого соуса:

2 стакана молока, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, ½ чайной ложки сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

Соус сливочный с укропом

Готовится так же, как и сливочный, но муку размешать со сметаной, а соус заправить желтком, взбитым в небольшом количестве холодного соуса с укропом

Подать горячим к отварной говядине и копченому отварному мясу.

½ л молока, 250 г сметаны, 30 г муки, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 желток, соль.

Соус бешамель с уксусом

К готовому холодному соусу добавить желтки и размешать, как майонез. Заправить уксусом, черным перцем, солью и процедить через сито.

Подать холодным к рыбе, овощам.

200 г соуса бешамель, 2 яйца, 1 чайная ложка уксуса, черный перец.

Соус сливочный

Муку размешать со сливками, влить кипящее молоко, поварить 5 минут на слабом огне. Готовый соус посолить. Можно положить мелко нарубленный миндаль.

Подать горячим к отварной говядине.

½ л молока, 100 г сливок, 1½ ст. ложки муки, 10 г миндаля, соль.

Соус сметанный с бульоном

Слегка поджарить на масле муку, развести горячим бульоном, добавить сметану. Варить на небольшом огне 10 минут, снять с огня, посолить, процедить, добавить сливочное масло и все перемешать. За 5 минут до окончания варки можно добавить поджаренный репчатый лук.

Подать к мясным котлетам, биточкам, жареной печени.

1½ стакана бульона, ½ стакана сметаны, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 небольшая луковица.

Соус сливочный по-венгерски

Смешать желтки, сырое молоко, сливочное масло, нарезанное кусочками, посолить, поперчить, добавить лимонный сок и варить на пару до загустевания. Снять с огня и добавить еще кусочки масла. Перед подачей на стол добавить взбитые сливки.

3 желтка, 150 г молока, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 100 г сливок, перец — на кончике ножа, соль.

Соус сметанный

В сухую белую мучную пассеровку, соединенную с маслом, ввести закипевшую сметану, перемешать и поварить 5—7 минут, посолить и процедить.

400 г сметаны, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла.

Соус сметанный диетический

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся развести муку, предварительно подсушенную в духовом шкафу, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

250 г сметаны, 25 г муки.

Соус сметанный на овощном отваре диетический

Приготовить овощной отвар из моркови, лука, белых кореньев. Сметану вскипятить, подсушенную и охлажденную муку развести холодным овощным отваром и влить постепенно в кипящую сметану, дать покипеть.

150 г сметаны, 25 г муки, 1—2 морковки, 25 г белых кореньев, 40 г лука, ½ л воды.

Соус яичный

Сварить вкрутую яйцо. Протереть сквозь сито желток, смешать с сырым желтком, посолить, прибавить лимонный сок. Растереть с растительным маслом майонез, вливая его постепенно (масло должно быть комнатной температуры). Прибавить в соус мелко нарубленные белки, корнишон и зеленый лук.

Подать холодным к салатам, отварной рыбе.

1 яйцо, 1 желток, 1 чайная ложка лимонного сока, 200 г растительного масла, 1 корнишон, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука, соль.

Соус яично-масляный

Мелко порубить сваренные вкрутую яйца и смешать с разогретым сливочным маслом, добавить нарезанную зелень петрушки, лимонный сок, посолить и все перемешать.

Подать к отварной рыбе, овощным блюдам.

2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка зелени, сок половины лимона, соль.

Соус яично-масляный с орехами и зеленью

Растереть очищенные фисташки и сладкий миндаль. Добавить 100 г густого молочного соуса, соль, душистый перец, яичные желтки, все перемешать и протереть сквозь сито. В смесь влить лимонный сок, растительное масло. Зелень эстрагона, петрушки, зеленый лук ошпарить, обсушить, протереть сквозь сито и смешать с соусом.

Этот соус хорош к холодной рыбе, особенно тощих пород.

400 г растительного масла, 100 г молочного соуса, 20 г фисташек, 10 г миндаля, 1 лимон, 2 желтка, 40 г зелени и лука, перец и соль по вкусу.

Соус простой масляный

Масло растопить в кастрюле на слабом огне, следить, чтобы оно не подрумянилось. Снять пену, посолить, поперчить, прибавить мелко нарубленную петрушку, сок лимона.

Подать к отварной рыбе, картофелю.

200 г сливочного масла, 1 лимон, перец молотый, соль, зелень петрушки по вкусу.

Соус сладкий

В эмалированной посуде взбить яйца, добавить сахар, сок половины лимона, соль. Поставить все на слабый огонь и помешивать, пока соус не загустеет. Перед окончанием варки добавить сок второй половины лимона.

Подать к пудингу, молочному торту и т. д.

2 яйца, 3 желтка, 150 г сахара, 1 лимон, соль.

Соус «белое масло»

Мелко нарезанный репчатый лук залить уксусом, посолить, добавить перец, поставить на огонь и кипятить до выпаривания на ¾ объема. Снять с огня, положить сливочное масло, взбить венчиком, чтобы соус слегка пенился.

Подать к отварной рыбе.

1 средняя луковица, 150 г уксуса, 75 г масла, соль, перец по вкусу.

Соус ореховый по-молдавски

Очищенные лесные орехи и чеснок потолочь в ступке, добавить намоченный и отжатый белый хлеб. Массу хорошо растереть, выложить в глубокую миску и, непрерывно помешивая, влить понемногу растительное масло. Когда масса достаточно загустеет и не будет стекать с ложки, добавить лимонную кислоту (уксус).

Подать к отварному холодному мясу, рыбе, птице, салатам и овощам.

1 стакан растительного масла, 20 шт. орехов, 10 г белого хлеба (без корок), 3—4 дольки чеснока, уксус, соль по вкусу.

Соус польский масляный

В разогретое сливочное масло положить два мелко нарезанных крутых яйца, измельченную зелень. Добавить лимонный сок, соль по вкусу и перемешать.

Подать соус горячим.

100 г сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки, 1 лимон, соль.

Соус польский с горчицей

Сварить вкрутую яйца, порубить отдельно желтки и белки. Растопить сливочное масло, снять с огня, положить в масло рубленые яйца, 1 ст. ложку измельченной зелени петрушки и 1 ст. ложку готовой горчицы. Поставить на огонь и разогреть, не доводя до кипения. Перед подачей добавить сок 2 лимонов.

Подать к рыбе, овощам, мясу.

3 яйца, 150 г сливочного масла, 2 лимона, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Соус грибной

Поджарить на масле муку до коричневого цвета, развести, помешивая, процеженным грибным бульоном, поварить при легком кипении 10—15 минут, затем добавить мелко нарубленные грибы (свежие или предварительно сваренные сушеные, лучше всего белые), поджаренный лук, соль и молотый перец и варить 8—10 минут.

Подать к горошку, рису, мясным котлетам, жареной рыбе.

2 стакана грибного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 луковицы, 30 г сушеных или 200 г свежих грибов, соль и перец по вкусу.

Соус со свежими грибами

Хорошо промытые грибы отварить в подсоленной воде, вынуть шумовкой и нарезать полосками. Поджарить муку с маслом, развести грибным отваром и опустить туда грибы. Варить соус 8—10 минут. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

200 г свежих грибов, 2 стакана воды, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Соус грибной с тмином

Грибы (боровики, лисички, шампиньоны) очистить, помыть, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде с тмином. После готовности залить их сметаной, смешанной с мукой, тщательно размешать и продолжать варить до готовности.

Подать к различным мясным изделиям, картофельным блюдам, отварной рыбе.

200 г грибов, 250 г сметаны, 1½ ст. ложки муки, 2 стакана воды, тмин, соль по вкусу.

Соус грибной диетический

Сушеные грибы промыть, залить кипятком и варить до готовности (примерно 1 час). Отвар процедить, грибы мелко нарезать. Репчатый лук мелко порубить, поджарить в масле, положить в грибы и жарить еще 5 минут. Муку подсушить в духовом шкафу и развести процеженным грибным бульоном, дать вскипеть, процедить. Добавить поджаренные лук и грибы, варить еще 15— 20 минут. Готовый соус заправить сметаной.

30 г сушеных грибов, 1½ ст. ложки муки, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, ½ л воды.

Соус хрен по-сибирски

Натереть на терке мякиш ржаного хлеба и поджарить до подрумянивания в духовке. Натереть белую редьку, перетереть ее с солью и отжать сок. Корни хрена также натереть на терке. Все сложить в фаянсовую или стеклянную посуду, перемешать, добавить соль, уксус, мед, корешок душистой мяты, свекольный отвар для подкраски и все опять перемешать.

Подать к холодному мясу, жареной птице в холодном виде.

270 г корней хрена, 200 г редьки, 75 г мякиша хлеба, 75 г меда, 1 г сушеной мяты, 50 г уксуса, неполный стакан свекольного отвара, соль по вкусу.

Соус томатный

Положить в кастрюлю красные томаты, нарезанные кусочками, залить водой и варить. Когда томаты станут мягкими, протереть их и снова поставить на плиту. Добавить соль, перец, сливочное масло и толченый мякиш булки.

Подать к рыбным, овощным, мясным блюдам.

½ кг свежих красных помидоров, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г булки, перец, соль по вкусу.

Соус луковый

1-й рецепт. Обжарить в масле мелко нарезанный лук, добавить муку и, помешивая, медленно влить молоко. Поварить 15 минут и процедить.

Подать горячим.

3 луковицы, 2 ст. ложки муки, ¼ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.

2-й рецепт. Мелко нарезать лук и обжарить на масле, добавить соль, перец, сахар и продолжать обжаривать еще 2—3 минуты.

После этого влить уксус и выпарить жидкость до густоты сметаны. Поджарить муку на масле, развести бульоном, вскипятить и процедить. Добавить в соус выпаренный уксус с луком, лавровый лист, перемешать и поварить еще 10 минут, снять с огня, заправить маслом, солью, перцем и сахаром по вкусу.

Подать к жареному или тушеному мясу, котлетам, биточкам, жареной печени и т. д.

2 стакана бульона, 2 луковицы, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, лавровый лист.

Соус на рисовом отваре со сливками (диетический)

Рис перебрать, промыть, залить горячей водой и варить около часа. Сваренный рис протереть через сито вместе с отваром, добавить сливки, довести до кипения.

50 г риса, 100 г сливок, ½ л воды.

СЛАДКИЕ СОУСЫ
Соус брусничный

Смешать готовый хрен, сок лимона и брусничное варенье. По вкусу добавить соль, сахар, горчицу.

Подать холодным к дичи.

60 г готового хрена, сок 1 лимона, 200 г брусничного варенья. 1 чайная ложка сахара, ½ чайной ложки готовой горчицы, соль по вкусу.

Соус ванильный

Сливки довести до кипения, положить ваниль. Туда же всыпать сахар, немного соли и дать закипеть. Отдельно растереть желтки с небольшим количеством картофельного крахмала и, быстро помешивая, влить в них кипяченые сливки.

Подать к тем же блюдам, что и соусы сливочный и сметанный.

2½ стакана сливок, ½ пачки. ванилина, 1 чайная ложка сахара, 3 яйца, 1 ст. ложка картофельного крахмала, соль по вкусу.

Соус из шиповника

Муку спассеровать на сливочном масле, положить варенье из шиповника, размешать и развести вином и водой, добавить немного соли, лимонный сок, цедру лимона и все опять размешать.

Этот соус хорош с дичью.

¼ л воды, 50 г белого сухого вина, сок половины лимона, 2 ст. ложки варенья, немного лимонной цедры, 30 г муки, 40 г сливочного масла.

Соус яблочный

Очистить яблоки, вырезать сердцевину, нарезать дольками, сложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала яблоки. Варить, пока яблоки не превратятся в шоре. Прибавить по вкусу сахар и сливочное масло. Взбивать на огне, пока масло не разойдется.

Подать к гусю, свинине, индейке.

6 яблок, 25 г сливочного масла, 100 г сахара.

Соус кубанский

Зрелые, мясистые помидоры ярко-красного цвета погрузить в кипящую воду на 1 — 1½ минуты и быстро охладить в холодной воде, затем ножом снять кожуру и вырезать грубую сердцевину.

Часть очищенных помидоров и часть сахара от общего количества, предусмотренного рецептурой, положить в кастрюлю и варить на несильном огне. По мере испарения воды добавлять новые порции помидоров и сахара. Уваривать так, чтобы объем томатной массы уменьшился на 1/3—1/2 по сравнению с объемом ее до варки.

За 10—15 минут до окончания варки добавить измельченные пряности, а также пропущенные через мясорубку лук и чеснок.

В конце варки добавить соль и уксус.

1 кг очищенных помидоров, 50 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 75 г сахара, 20 г соли, 65 г столового уксуса, 10 шт. гвоздики, 0,25 г корицы, 0,75 г горчицы в порошке, по 7 горошин черного и душистого перца.

Соус красный с черносливом

В горячий красный соус опустить очищенный от косточек, хорошо промытый в теплой воде чернослив, дать закипеть и заправить по вкусу перцем, солью, сахаром, тертым чесноком, сливочным маслом.

Подать к свинине, баранине, утке, гусю.

1½ стакана соуса, ½ стакана чернослива, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка сахара.

Соус с вареньем из черной смородины

Прокипятить варенье из черной смородины, добавить в готовый красный основной соус, перемешать, довести до кипения и процедить.

Подать к зайцу, кролику, дичи, котлетам.

1½ стакана соуса, 3 ст.ложки варенья.

Соус фруктовый сладкий

Удалив косточки из свежих плодов, отварить их, прибавить отвар к плодам и припустить до готовности, затем растереть в пюре, в которое добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения.

Подать к пудингам, яблокам, использовать в тесте.

По 150 г вишни, абрикосов, сахара и воды, 5 г лимонной кислоты.

ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

1. Столовую горчицу растереть с подсолнечным маслом, небольшим количеством сахара и соли, добавить черный молотый перец и развести уксусом.

½ чайной ложки горчицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар, соль, перец по вкусу.

2. Можно приготовить заправку также с желтком крутого яйца. Желток растереть с горчицей и подсолнечным маслом, прибавить по вкусу соль, перец, сахар и развести уксусом. Яичный белок мелко нарезать и посыпать уже заправленный салат.

3. Сметану и майонез в равных дозах смешать с острым соусом «Южный», а также «Московским», «Любительским».

4. Чеснок потолочь, тщательно перемешать с маслом, уксусом, солью и перцем до получения однородной массы и сразу же залить этой смесью салат.

Смешивать заправку лучше в посуде с герметически закрывающейся крышкой, энергично встряхивая или при помощи смесителя.

¾ стакана растительного масла, 70 г 3 % уксуса, 5—6 долек чеснока, перец, соль по вкусу.

5. Желтки сваренных вкрутую яиц размять вилкой в тарелке, добавить соль, перец и постепенно влить растительное масло, размешивая до тех пор, пока не получится однородная масса. Потом, также непрерывно помешивая, влить лимонный сок или уксус. Взбивать массу до тех пор, пока она не станет похожей на крем, после чего заправка готова к употреблению.

¾ стакана растительного масла, сок большого лимона или 70 г столового уксуса, 3 яичных желтка, соль, перец по вкусу.

6. В мисочке растереть горчицу с маслом и, постепенно подливая, добавить сметану, затем соль, уксус по желанию и сахар. Все непрерывно размешивать до получения однородной массы.

1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки растительного масла и готовой горчицы, соль, уксус, сахар по вкусу.

Приправа из хрена

Хрен почистить, помыть, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Добавить соль, уксус или лимонную кислоту, сахар и все перемешать. Полученную массу разложить по баночкам и укупорить.

½ кг хрена, 400 г остуженной кипяченой воды, 2 г уксуса или лимонной кислоты, 40 г сахара, 20 г соли.

Чесночная заправка на бульоне

Чеснок очистить, мелко нарезать и потолочь с солью в ступке. Переложить в посуду и залить охлажденным бульоном.

Подать к холодным и горячим блюдам из мяса, дичи, птицы.

1 стакан бульона, 1 маленькая головка чеснока, соль.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

В изделиях из теста имеется в большом количестве крахмал. Но он переваривается организмом человека лишь после того, как превратится под действием ферментов, которые содержатся в слюне и соке поджелудочной железы, в глюкозу — сахар. Чтобы способствовать лучшей смачиваемости слюной изделий из теста, им придают пористость и рыхлость, применяя для этих целей соду, дрожжи, взбитые белки, углекислый аммоний, добавляют в тесто масло.

Чтобы изделия из теста получились качественными, важно соблюдать заданный температурный режим.

При применении дрожжевого теста следует помнить, что холодные молоко или вода препятствуют брожению теста, а слишком горячие могут вообще прекратить деятельность дрожжей. Наиболее благоприятная температура для развития дрожжей — 25—35 градусов (при температуре выше 40° дрожжи теряют жизнедеятельность).

Жиры в тесто можно класть различные: сливочное, топленое, растительное масло, маргарин, говяжий жир, свиное сало.

Соль в тесто вводят разведенной в воде и процеженной. Обычно берут на 1 л жидкости, применяемой для замешивания теста: для воды 15—25 г, для молока — 15—20 г.

В опару соль класть нельзя, так как она убивает дрожжевые грибки.

Время выпечки в рецептах дается среднее.

Для приготовления изделий из теста применяются различные его виды.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО (КИСЛОЕ) Для пирогов, пирожков и булочек

Для приготовления дрожжевого, или кислого, теста расходуют от 20 до 50 г дрожжей на каждый килограмм муки. Чем больше положено в тесто сдобы, тем больше нужно дрожжей. Дрожжи должны быть свежие, с приятным спиртным запахом.

При замесе дрожжи разводят молоком или теплой водой примерно 25—30°. Муку перед замесом нужно просеять 2—3 раза, чтобы удалить комочки и ввести воздух, который улучшает брожение.

Чтобы дрожжи не обсыхали, их рекомендуется положить в чашку, закрыть и поставить чашку в тарелку с холодной водой, которую меняют ежедневно. Если они все же обсохли, их надо залить холодной водой и держать в ней до тех пор, пока они не побелеют и не растворятся в воде.

Сахара надо брать строго по норме. Слишком большое количество сахара делает тесто очень тяжелым, оно плохо поднимается, а при выпечке расплывается.

Рекомендуется добавить в тесто холодный, сваренный накануне и натертый на терке, картофель (100—250 г картофеля на 1 кг муки).

Такое тесто делают более густым, так как при брожении оно разжижается. Чтобы ликвидировать привкус картофеля, надо добавить в тесто немного картофельной муки. Тесто с картофелем более мягкое и требует меньшее количество жира и яиц.

1-й способ (безопарный). Вливают в кастрюлю молоко или воду и подогревают (до 30—35°), растворяют дрожжи, кладут сахар, соль, яйца, перемешивают. Засыпают просеянную муку, замешивают тесто, выкладывают на посыпанный мукой стол и месят до однородности, пока тесто не будет приставать к рукам и столу. Заливают в тесто растительное масло, вымешивают его и кладут в посуду, смазывают сверху маслом или слегка посыпают мукой, закрывают крышкой или плотной тканью и ставят в теплое место на 1½—2 часа. Один-два раза поднимающееся тесто обминают и дают подняться снова. Обминают тесто для того, чтобы удалить часть углекислого газа, взамен которого поступает воздух, что усиливает брожение и улучшает рыхление.

2-й способ (опарный). Готовят опару, т. е. жидкое тесто: подогревают молоко или воду, кладут разведенные дрожжи, почти весь сахар, 1/3 необходимой муки и ставят в теплое место.

Через час, после того как опара поднимется, на ней появятся пузырьки и она начнет оседать, засыпают остальную муку, кладут масло, остальной сахар, яйца, тесто вымешивают и ставят в теплое место на 1½ часа.

Далее поступают так же, как в первом способе.

Надо учесть, что жир задерживает развитие дрожжевых грибков, поэтому чем больше кладут в тесто сдобы (масло, яйца, сахар), тем больше надо класть дрожжей. Если увеличивают количество яиц и масла, то соответственно уменьшают норму молока или воды.

Тесто, приготовленное по второму способу, более пышное.

500 г муки, 2/3—½ стакана воды или молока, 2—4 яйца, 15—25 г дрожжей, 50 г масла, 20—50 г сахара, ½ чайной ложки соли.

Нельзя давать перестаиваться тесту — оно станет кислым. Для подъема его достаточно 3 часов.

Опарное тесто с тыквой

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать на мелкие кусочки, сложить в кастрюльку, влить немного молока или воды и варить в духовке 1—1½ часа. Затем тыкву растереть, охладить, прибавить растворенные в молоке дрожжи, половину нормы муки и поставить тесто в теплое место.

После того как опара поднимется, добавить в нее растертые с сахаром яйца, ваниль или мускат, соль, остальную муку, затем растопленное масло, замесить тесто и оставить в теплом месте. Через 1 —1½ часа, когда тесто поднимется и увеличится в объеме в два раза, обмять его и разделать на булочки, рулеты. Такое тесто очень ароматно и долго не теряет свежести.

500 г муки, по 100 г молока и масла, 5 г ванилина или мускатного ореха, по 100 г тыквы и сахара, 2 яйца, 15—20 г дрожжей, 5 г соли.

Дрожжевое тесто с картофелем (дешевое опарное)

Растереть с сахаром дрожжи, добавить 2 ст. ложки теплого молока, 1 ст. ложку муки и приготовить опару (см. 2-й способ, опарный).

После поднятия опары положить в нее остальную муку, натертый холодный картофель, залить теплым молоком с солью и взбитым желтком. Замесить крутое тесто и приготовить из него ватрушки, бабы, караваи.

500 г муки, 200 г отварного картофеля, 80 г жира, 80 г сахара, 1 яйцо, 30 г дрожжей, ⅛ л молока, 10 г соли.

Тесто для оладий

Растворить дрожжи в половине нагретого потребного количества молока и всыпать половину нормы муки. Перемешанную опару закрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1—1½ часа. Когда опара поднимется, добавить в нее сырые желтки, сахар, соль, перемешать, всыпать остальную муку, снова перемешать, влить немного растопленного масла и остальное теплое молоко. Тесто перемешать и поставить, накрыв салфеткой, в теплое место на 1 — 1½ часа.

В поднявшееся тесто влить взбитые на холоде белки в плотную пышную пену и осторожно перемешать. Через 10—15 минут оладьи можно жарить на сильно разогретой сковороде.

500 г муки, ½ л молока, 15 г дрожжей, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 50 г сахара, соль.

Тесто для блинов

Подогреть в глубокой кастрюле 1/10 потребного количества молока, растворить в молоке дрожжи, всыпать муку (¼ потребного количества) и хорошо перемешать. Накрыть кастрюлю полотенцем и поставить в теплое место на 1½ часа. После поднятия опары и появления на ней пузырьков прибавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, остальную муку и молоко. Все хорошо перемешать и на 1½—2 часа поставить в теплое место.

В поднявшееся тесто осторожно ввести взбитые охлажденные в пышную пену белки яиц и сливки, мешая тесто снизу вверх.

500 г муки, 4/5 л молока, 20—30 г дрожжей, 50—80 г сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г густых сливок.

ДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО
Для булочек, пирожков, кренделей и т. д.

В кастрюле с половиной нормы теплой воды растворить дрожжи, засыпать 1/6 часть необходимой муки, размешать и поставить опару на 1—1½ часа в теплое место. Когда опара поднимется, засыпать в нее ½ часть нормы муки, остальную воду, соль, тесто хорошо взбить и поставить в теплое место на 30 минут, положить в тесто растопленное сливочное масло (20 г), сахар, яйца, остальную муку и вымешать, пока тесто не будет отставать от рук и посуды, и снова поставить в теплое место на 1½ часа.

Подошедшее тесто выложить на обсыпанный мукой стол и раскатать длинной полосой. На одну половину полосы ровным слоем намазать размягченное сливочное масло, закрыть его второй половиной, защипнуть края и продолжать раскатывать тесто, но в другом направлении. Затем сложить тесто втрое и опять раскатывать, после чего сложить вчетверо и вынести на холод на 20—30 минут.

500 г муки, 1 стакан воды, 20 г дрожжей, 120 г сливочного масла, 120 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для расстегаев, ватрушек, пирожков

Приготовить дрожжевое тесто. После того как оно подойдет, охладить, раскатать в виде прямоугольника. На одну половину ровным слоем положить масло, накрыть второй половиной, защипнуть края, положить на лист, посыпанный мукой, и вынести на холод. Подержав на холоде 15— 20 минут, раскатать тесто в длину, сложить вчетверо и снова вынести на холод, повторяя эту операцию 2—3 раза.

500 г муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 30 г сахара, 20 г масла в тесто, 15 г дрожжей, 200 г масла в прослойку, соль.

ПРЕСНОЕ БЕЗДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО
Тесто пресное сдобное для ватрушек

Пресное тесто обычно готовят на сметане. Просеянную муку насыпать горкой, в середине сделать углубление, положить в него растопленное сливочное масло, яйца, сметану, соду, сахар, соль, добавить немного воды, все быстро перемешать, затем замесить тесто, придать ему форму толстого прямоугольника и уложить на лист, обсыпанный мукой. До употребления держать на холоде 30—40 минут.

Если тесто готовится без добавления сметаны, то на 500 г муки берут 200 г масла или маргарина, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки водки или коньяка, ½ чайной ложки соли.

500 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, ½ стакана воды, 3 яйца, 25 г сахара, ½ чайной ложки соды, соль.

Тесто пресное слоеное

Просеянную муку, оставив 50—100 г, насыпать горкой, сделать в ней углубление, влить немного воды, растворенной лимонной кислоты или уксуса, добавить соль и замесить тесто, надрезать его крест накрест и, накрыв салфеткой, положить на холод на 20—30 минут.

Перемешать размягченное сливочное масло с 50—100 г муки и, уложив прямоугольником толщиной в 1½—2 см, также положить на холод.

Тесто растянуть за края разрезов, раскатать, придавая ему форму квадрата по площади в 2 раза большей площади масла, причем края теста сделать тоньше середины. На середину положить масло и накрыть краями. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 1—2 см. Сложить вчетверо и, закрыв полотенцем, держать еще 15—20 минут на холоде.

Так повторить раза три. После этого из теста можно готовить пирожки, торты, пирожные и т. д.

500 г муки, 350—400 г сливочного масла, 1 г лимонной кислоты или сок половины лимона, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.

Добавление лимонного сока или уксуса способствует эластичности теста и его слоеобразованию.

Выпекать изделия из слоеного теста следует при температуре 200—300°С. В начале выпечки, чтобы изделие не опало, не рекомендуется открывать духовку. Минут через 10—15 температуру в духовке понизить.

Слоеное тесто можно приготовить и быстрее. Для этого на пирожковую доску просеять муку, положить охлажденное масло, нарезанное кусочками, и мелко изрубить ножом муку с маслом, делая однородную массу. После этого сделать углубление и влить подсоленную воду, яйцо, лимонный сок или уксус, замесить тесто тем же способом — мелко изрубить ножом. Скатать полученное тесто в шар и закрыть салфеткой, вынести на холод на 30—40 минут, затем раскатать и сделать из него ватрушки, печенье, пирожки.

500 г муки, 300 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 неполный стакан воды, ½ чайной ложки соли, 1 чайная ложка лимонного сока или уксуса.

БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Взбить белки яиц, чтобы они увеличились в объеме в 3 раза, и поставить на холод.

Белок легко поглощает небольшое количество воды, что нисколько не уменьшает его способности взбиваться. Поэтому иногда перед взбиванием на 1 белок добавляют 1 ст. ложку воды, что увеличивает объем взбитых белков и изделий. Желтки взбить с сахаром в пышную пену. При помешивании добавить к ним муку, затем, слегка помешивая снизу вверх,— взбитые белки.

200 г муки, 200 г сахара, 10 яиц.

Жир можно положить в тесто для бисквитных изделий с маслом или в белковый бисквит. Если в бисквит кладут больше белков, чем желтков, то 1 желток заменяет 10 г жира. Яйца являются основой бисквитного теста и должны быть свежими.

Бисквитные изделия выпекают в нежаркой духовке при постоянной температуре.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Просеянную муку насыпать горкой, сделать в ней углубление, в которое положить размягченное сливочное масло, сахар, яйца, соду, соль (можно добавить натертую цедру лимона, ваниль). Быстро размешать сдобу, а потом так же быстро замесить тесто до однородности и раскатать до нужных размеров.

500 г муки, 300 г масла, 150 г сахара, 2 яйца, соль, цедра половины лимона.

Тесто считается готовым, когда получится гладкий ком, который не прилипает к доске и рукам. Его можно положить в холодное место.

Поверхность изделий смазать взбитым белком, молоком. Если необходимо получить изделие более рыхлым, следует добавить в качестве разрыхлителя пищевую соду (на 500 г муки 3—5 г соды). Соду нельзя класть вместе с жидкостью, так как она преждевременно начинает реакцию и теряет свою действенность.

Желтки придают тесту пышность, если добавить их в тесто в умеренном количестве.

Жир делает тесто рассыпчатым. Кладут его от 2/3 до 1/3 от веса муки и меньше.

Жидкость в жирное тесто не добавляют вообще или не более 1 ст. ложки. Иногда добавляют немного молока или воды, смешанной с лимонным соком или уксусом. Жидкость вливают всю сразу. Вымешанное тесто не разводят.

ВЫТЯЖНОЕ ТЕСТО

Просеянную муку сложить на столе горкой. Сделать углубление, влить в него 1 ст. ложку теплой воды, растительное масло, взбитые яйца, положить соль и замесить тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам и не станет эластичным.

Тесто скатать в шар и дата отлежаться в тепле 30 минут. На стол насыпать муку, положить тесто, слегка раскатать скалкой а затем руками растянуть во все стороны, пока оно не станет тонким, как бумага. Чтобы тесто не высохло, сбрызнуть его растительным маслом.

500 г муки, 250 г воды, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

В посуду с горячей водой опустить соль, сахар, сливочное масло и довести до кипения, всыпать муку и при помешивании прогревать 5—7 минут. Когда всыпают муку, вода должна кипеть ключом. Снять с огня, опустить по очереди яйца, каждое размешивая, и хорошо вымешать, следить, чтобы не было комков. Тесто охладить. Выпекать на противне в духовке 30 минут.

Изделия из заварного теста при укладке на противень сверху смазать яйцом. (Если их хотят глазировать, то смазывать не надо.)

1½ стакана муки, 1 стакан воды, ½ стакана топленого сливочного масла, четверть стакана сахара, 10 яиц, соль по вкусу.

ТЕСТО КЛЯР

Положить в холодное молоко сахар, муку, соль и замесить тесто. Затем добавить взбитые белки яиц и снова легко вымесить.

2 стакана муки, 1½ стакана молока, 6 яиц, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

ТЕСТО КЛЯР С ПИВОМ

Муку, пиво, желтки, масло, соль размешать. Добавить взбитые белки и снова слегка размешать.

Тесто можно использовать для панирования мяса, рыбы, яблок, цветной капусты. Предназначенные для жаренья продукты следует обмакнуть в тесто и жарить во фритюре.

500 г муки, 1 стакан пива, 2 желтка, 4—5 белков, 50 г подсолнечного масла, 10—15 г соли.

БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, БЛИНЧИКИ

Для выпекания блинов лучше использовать черные чугунные сковородки без ручек средних размеров. Их никогда не следует мыть водой. Чистить их надо так: поставить на огонь, налить немного масла, насыпать столовую ложку крупной соли и хорошенько накалить, а затем дать слегка остыть. Еще горячую сковороду быстро, но тщательно протереть чистой ветошью или бумажными салфетками, чтобы снять весь нагар, и снова посыпать солью, протереть еще раз. Когда соль будет убрана, вновь протереть чистой сухой тряпочкой. Если тряпочка осталась чистой, значит сковорода хорошо подготовлена. Так же подготавливают и новую, еще не бывшую в употреблении сковороду. От качества сковороды во многом зависит и качество блинов. Никогда не следует скоблить сковородку ножом, ибо тогда видимые и невидимые царапины станут основным и неистребимым источником пригорания.

Блины пекут на дрожжах или на соде. Для выпекания блинов тесто должно походить по консистенции на густую сметану. Его надо брать осторожно ложкой и лить на раскаленную, смазанную маслом сковороду.

Прежде чем налить тесто на сковородку, ее надо правильно смазать маслом.

Чтобы получить ровный и стабильный для всех блинов слой масла, надо взять луковицу, разрезать ее поперек пополам, наколоть выпуклой стороной на вилку, обмакивать в масло, налитое в блюдечко. Дальше, как щеточкой, смазывать всю поверхность сковородки, следя, чтобы луковица плотно прилегала к ней. Можно в качестве помазка использовать разрезанную пополам, очищенную и насаженную на вилку картофелину.

Блин не следует печь слишком долго — так его можно засушить. Как только он начнет подыматься и румяниться, хорошо окропить его сверху маслом, сразу же перевернуть на другую сторону и поджарить. Готовые блины сложить стопкой в глубокую посуду, стоящую на плите, перемазывая разогретым маслом. Можно добавить масло и в тесто, тогда не надо будет смазывать сковороду.

Готовя блины, помните, что:

Во-первых, дрожжи должны быть абсолютно свежими и в достаточном, но не в избыточном количестве.

Во-вторых, тесто на всех стадиях нужно взбивать и растирать крайне тщательно: в нем недопустимо ни единого комочка.

Если опару обваривают, то, в-третьих, молоко должно быть не

полностью вскипевшим, а лишь доведенным почти до кипения, а затем слегка остуженным.

Если же опара не обваривается горячим молоком, то перед самой выпечкой в тесто добавляется сливочно-белковая смесь, для которой взбивают немного сливок и в них вводят взбитые белки (но не наоборот!); все осторожно кладут в тесто, чтобы увеличить рыхлость, ноздреватость блинов.

Из невыбродившего теста блины получаются пресными и плотными, без дырочек. Из сильно перекисшего — кислыми, бледными.

Если же тесто в самый раз — поднялось и только-только начинает опускаться,— блины будут кружевные, пышные, с хрустящей корочкой.

Русские блины из безопарного дрожжевого теста

В теплой воде (30—35 °С) растворить сахар, соль, дрожжи, добавить муку, яйца и размешать до образования однородной массы, затем положить растопленный жир. Тесто поставить в теплое место на 2—3 часа. В процессе брожения его надо перемешивать.

500 г муки, 1—2 яйца, ½ л молока или воды, 20 г сахара (1 чайная ложка), 25 г сливочного маргарина, 10 г соли, 25 г дрожжей.

Гурьевские блины

Растереть размягченное сливочное масло с желтками. Добавить соль, сахар, пшеничную муку, хорошенько размешать и выбить. Все это развести кислым молоком или кефиром (тесто должно иметь густоту сметаны). Затем влить тонкой струйкой, помешивая, шесть взбитых белков и тут же печь блины.

600 г муки, 150 г масла, 6 яиц, ½ чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахара, 1 л кислого молока.

Блины скороспелые

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, всыпать муку и размешать так, чтобы не было комков. Развести в стакане воды лимонную кислоту, влить и размешать — тесто готово.

Если нет кислоты, то муку, яйца, соль и сахар смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой.

500 г муки, 4 стакана воды или молока, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахара, по ½ чайной ложки соли, соды и кислоты.

Блины с яблоками

Испечь яблоки, очистить их от сердцевины и кожуры, протереть, смешать с опарой для блинов из дрожжевого теста, добавить соль и масло. Взбить яйца с сахаром и тоже смешать с опарой. Когда тесто подойдет, можно печь блины.

Для опары: 500 г муки, ½ л молока, 1 чайная ложка сахарного песка, 20 г дрожжей.

Для теста: 1 кг яблок, 3—4 яйца, 3 чайные ложки сахарного песка, 50 г топленого масла, ½ ст. ложки соли.

Блины картофельные

Отварить до полной мягкости картофель, протереть через сито и посолить. В небольшую кастрюлю влить 4 ложки молока, ложку масла и ложку пшеничной муки, размешать все, поставить на плиту и варить, постепенно помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет. Затем снять с плиты, вбить в горячее тесто яйца, размешать, взбить три желтка, положить их в тесто, добавить туда же протертый картофель и еще размешать 5 белков с сахаром, взбить в пену, влить в тесто и окончательно размешать.

10—15 шт. картофеля, 4 ст. ложки масла, 3 желтка, 5 яиц, 4 ст. ложки молока, 1½ ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сахара.

Оладьи с яблоками

Сметану смешать с яйцом и хорошо взбить. Добавить питьевую соду, погашенную уксусом, и муку. Все это хорошо взбить. Яблоки очистить от кожуры и семечек, натереть на терке, смешать с тестом и печь оладьи.

500 г сметаны, 1 яйцо, 1/3 чайной ложки соды, 1 чайная ложка уксуса, 1 стакан муки, 3 яблока, жир для жаренья.

Оладьи яблочные на кефире

Тесто готовится как обычно. 1 бутылка кефира, 1 яйцо, 2 яблока средней величины, немного соды, сахар по вкусу. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на терке, положить в тесто и жарить оладьи в масле на разогретой сковороде.

Оладьи «Пальчики оближешь»

Яблоки промыть, вырезать сердцевину так, чтобы яблоко не треснуло, нарезать на кружочки и посыпать сахарным песком. Подготовленные яблочные кружки обмакнуть в жидкое тесто кляр, затем быстро опустить в сильно разогретый жир. Жарить до образования золотистой корочки. Посыпать сахарной пудрой.

8 яблок, по 1 стакану пшеничной муки и молока, четверть стакана сметаны, 4 чайные ложки сахара, ½ стакана масла или маргарина, 3 ст. - ложки сахарной пудры, 2 яйца.

Оладьи картофельные

Очищенный сырой картофель натереть на терке, прибавить муку, соль, сырое яйцо, все размешать, жарить на масле. Подать со сметаной или сливочным маслом.

600 г картофеля, 60 г муки, 1 яйцо, 40 г масла для жаренья, соль.

Оладьи с кабачками, тыквой, морковью

Очищенные и нарезанные дольками свежие овощи отварить в небольшом количество воды, пропустить через мясорубку, в горячее овощное пюре добавить соль, яйца, уксус или простоквашу, всыпать муку, соду, вымешать, а затем выпекать оладьи.

500 г овощей, 500 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, ½ чайной ложки соды, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки масла для жаренья.

Блинчики с яблоками

Яйца, сахар, соль положить в кастрюлю, разбавить водой и взбивать до образования однородной массы. Всыпать муку, замесить жидкое тесто. Жарить блинчики на раскаленной и предварительно хорошо смазанной салом (шпиком) сковороде.

Для начинки нарезать яблоки небольшими ломтиками, сложить в кастрюлю, засыпать сахарным песком и добавить немного ванилина. Кастрюлю поставить на небольшой огонь на 10 минут.

Положить начинку на середину блинчика по одной столовой ложке на каждый, завернуть конвертом и снова поджарить с обеих сторон в кипящем масле до образования золотистой корочки. Готовые блинчики посыпать сахарной пудрой.

300 г муки, 80 г сахара, 2 яйца, соль по вкусу.

Для начинки: 5 яблок, 100 г сахара, 50 г сахарной пудры, 20—30 г воды, ванилин на кончике чайной ложки.

Блинчики с творогом

Налить в кастрюлю 1½—2 стакана молока, положить соль, сахар, яйцо, перемешать, всыпать муку, снова перемешать и постепенно влить остальное молоке. Процедить тесто через сито в другую кастрюлю. Выпекать блинчики с одной стороны на раскаленной сковороде, смазанной маслом.

Творог протереть, отжать, добавить сахар, яйцо, соль и перемешать. На жареную сторону блинчика положить начинку и завернуть, придавая ему форму квадрата, после чего обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Подать к столу с маслом, сметаной.

1 кг творога, 100—120 г сахара, 1 яйцо.

Для теста: 250—300 г муки, 3—3½ стакана молока, 1 яйцо, 20 г сахара, соль.

Блинчики с картофелем и творогом

Картофель хорошо промыть, отварить, очистить, пропустить через мясорубку вместе с творогом и очищенным, нарезанным кружками обжаренным репчатым луком. Добавить соль, перец по вкусу, старательно размешать.

Поджарить блинчики, затем каждый блинчик равномерно намазать начинкой, сложить вчетверо. Положить на сковороду с сильно разогретым жиром и быстро обжарить с обеих сторон.

800 г картофеля, 150—200 г творога, 50 г лука, 40 г жира, соль, перец.

Для теста: 2 яйца, соль, по 1½ стакана молока и воды, 200 г муки.

ВАРЕНИКИ, БЕЛЯШИ, ЧЕБУРЕКИ

Тесто для любого вида вареников готовится одинаково: пшеничную муку насыпать горкой, сделать углубление, влить воду или молоко, добавить яйца, соль по вкусу и замесить. Готовому тесту дать 20—30 минут постоять в холодном месте, затем тонко его раскатать, вырезать кружочки, смазать взбитым белком и на каждый положить примерно по чайной ложке начинки. Края кружочков соединить и защипать. Варить вареники следует перед самой подачей на стол, их опускают на 6—8 минут в кипящую, слабо подсоленную воду и варят до готовности.

Всплывшие по поверхность воды вареники вынуть и подать на блюде, полив сливочным маслом, сметаной.

Для теста: 2 стакана муки, ½ стакана воды или молока, 2 яйца, соль, 2 белка для смазывания теста.

Капустная начинка. Тонко нашинкованную квашеную капусту отжать, поджарить на растительном масле с репчатым луком. Готовые вареники полить растительным маслом с поджаренным луком.

600 г капусты, 4 луковицы, ½ стакана растительного масла, перец, соль по вкусу.

Картофельно-грибная начинка. Сушеные грибы отварить, изрубить ножом, слегка обжарить на растительном масле. Сварить очищенный картофель, пропустить через мясорубку. Мелко нарезать и поджарить репчатый лук, все смешать. Готовые вареники посыпать поджаренным луком.

30—40 г сушеных грибов, 500 г очищенного картофеля, 150 г репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла.

Грибная начинка. Грибы замочить, отварить и отцедить. Мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку, перемешать с поджаренным на сливочном масле репчатым луком.

100 г сушеных боровиков, 3 луковицы, 3 ст. ложки масла.

Вареники с творогом

Подготовить тесто. Отжатый творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, столовую ложку растопленного масла, ½ чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, стаканчиком или металлической выемкой вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, а края соединить и защипать.

За 10 минут до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подать со сметаной или с фруктовым сиропом.

500 г творога, неполный стакан сметаны, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

Вареники с вишней

От вишни отделить косточки, добавить сахар и перемешать. В муку добавить соль, сахар, воду, яйцо и замесить крутое тесто. После того как тесто постоит 20 минут, раскатать его в тонкий пласт (2—3 мм) и разрезать на небольшие квадраты. В середину каждого квадрата положить несколько вишен, края теста смазать взбитым яйцом, соединить двумя противоположными углами и завернуть.

Вареники поставить на час в холодильник, а затем варить их в кипящей подсоленной воде до тех пор, пока они не всплывут. Подать к столу со сметаной.

600 г вишни, 150 г сахара, 1 стакан муки, ½ стакана воды, 1 яйцо, соль по вкусу.

Вареники ленивые

В протертый творог положить яйца, соль, сахар, прогретую, а затем охлажденную муку и перемешать до образования однородной массы. Массу раскатать до толщины примерно 10 мм, разрезать на полоски шириной в 2½ см, полоски нарезать на куски прямоугольной формы. Варить в подсоленной воде при слабом кипении 4—5 минут. После этого вынуть вареники из воды, полить маслом, сметаной.

600 г творога, 1—2 яйца, 100 г муки, 50 г сахара, соль по вкусу, 40 г масла.

Беляши

Замесить дрожжевое тесто. Разделать на лепешки по 50—60 г, на середину их положить мясной фарш (по 50—60 г). Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, черный молотый перец, соль, молоко и хорошо размешать.

Края лепешек защипать, оставляя середину не покрытой тестом и придавая беляшам круглую форму. Обжарить на масле с двух сторон (сначала мясом вниз).

Для теста: 500 г муки, 250 г молока, по 15 г дрожжей и сахара.

Для фарша: 800 г говядины или баранины, 150 г лука, 100 г воды или молока, соль (на кончике ножа), перец по вкусу, 100 г масла для поджаривания.

Чебуреки

Замесить пресное тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой, оставить на полчаса. Приготовить фарш. Мясо пропустить через мясорубку, добавить рубленый лук, соль, перец, 2 ст. ложки молока или воды, перемешать.

Тесто разделить на кусочки по 20—30 г, скатать их в шарики, из которых раскатать лепешки толщиной 2 мм. На каждую лепешку положить фарш, лепешку сложить вдвое, края плотно соединить. Должен получиться пирожок в форме полумесяца.

Жарить чебуреки надо в толстостенной посуде с краями не ниже 10 см. Жир растопить в посуде из расчета: 400 г на 100 г погружаемых одновременно чебуреков. 400 г свиного жира или растительного масла. В таком количестве жира они плавают и одинаково со всех сторон прогреваются. Жир надо нагревать до тех пор, пока не появится чуть заметный дымок.

При погружении в недостаточно нагретый жир чебуреки пропитываются жиром и теряют свои вкусовые качества. Перегретый жир быстро румянит изделие, а в середине оно остается сырым. Оставшийся жир легко сохранить до следующего раза. Для этого его нужно процедить и хранить в посуде с крышкой в прохладном месте.

Подавать чебуреки на стол следует очень горячими.

Для теста: 1 кг муки, 1½ стакана воды, 2 яйца, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 700 г мягкого мяса (баранина наполовину с говядиной), 500 г лука, соль, перец по вкусу, 2 ст. ложки молока.

Чебуреки с рыбой

Поставить пресное крутое тесто из муки, воды, яйца, соли, сахара. В рыбный фарш добавить чуть-чуть воды, 3 ст. ложки растительного масла и тушить. Затем положить обжаренный лук, черный молотый перец, соль и тушить еще 5—10 минут. Фарш охладить. Раскатать тесто и слепить чебуреки. Жарить на сковороде в большом количестве растительного масла.

Для теста: 500 г муки, неполный стакан воды, 1—2 яйца, ½ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Для фарша: 700 г филе рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу. Масло растительное для жаренья.

РАССТЕГАИ, КУЛЕБЯКИ, ПИРОЖКИ
Московские расстегаи

Приготовить дрожжевое тесто, тонко его раскатать, вырезать стаканчиком кружки и на каждый уложить рыбный фарш, а поверх него — кусочек семги или кеты и снова фарш. Защипнуть расстегаи так, чтобы середина осталась открытой.

Приготовить фарш: любую рыбу отделить от костей и кожи, нарезать небольшими кусочками, поджарить на растительном масле, посолить, поперчить, пропустить через мясорубку, прибавить по вкусу сливочное масло, хорошо все перемешать.

Смазать расстегаи слегка взбитым яйцом, поставить в горячую духовку на сильный огонь, уменьшив его спустя 2—3 минуты. Выпекать 15—25 минут до образования равномерной румяной корочки. Перед подачей непременно смазать растопленным сливочным маслом.

Для теста: 600 г муки, 250 г молока, 2 яйца, 60 г сливочного масла, ½ ст. ложки сахара, 10 г дрожжей, соль.

Для фарша: 500—600 г рыбного филе, 2—3 ст. ложки растительного масла, 40 г сливочного масла, перец, соль.

Для выпекания: 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Расстегаи с рыбой

Подогреть слегка 150 г молока, положить в него 10 г дрожжей и щепотку сахара, размешать. Всыпать 200 г муки, снова размешать. Опару поставить в теплое место и накрыть сверху полотенцем. Когда она подойдет, добавить соль по вкусу, 2 яйца, 25 г маргарина или сливочного масла и 30 г сахара. Размешав все это, высыпать остальную муку (500 г), тесто хорошенько вымесить и влить в него 25 г растопленного сливочного масла.

Приготовить рыбный фарш из любого рыбного филе. Нарезать филе кусочками, положить в кастрюлю, добавить 25 г сливочного масла, влить немного воды или бульона, посолить и поперчить по вкусу и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить на небольшой огонь. Время от времени перемешивать. Когда рыба будет готова, смешать ее с предварительно отваренным рассыпчатым рисом, добавив сливочное масло (25 г), зелень петрушки или укропа, соль, перец, дать фаршу остыть, а затем ложечкой класть его на середину раскатанных из теста (как это делается обычно для пирожков) лепешечек. Скрепляя края теста, оставить в середине небольшое отверстие. Подавая горячие расстегаи на стол, в отверстие можно положить кусочек сливочного масла или икры. Перед выпечкой смазать расстегаи яичным желтком, разведенным водой, и выпекать в духовке на смазанном противне в течение 20—25 минут. Температура в духовке должна быть не выше 200 °С. Готовые расстегаи уложить на противень и подержать в теплом месте 15—25 минут.

Для теста: 700 г муки, 150 г молока, 10 г дрожжей, 50 г масла, 2 яйца, 40 г сахара, соль.

Для фарша: 750 г рыбного филе, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана воды, 200 г вареного риса, соль, перец.

Для выпекания: 1 яйцо, 1 ст. ложка масла.

Кулебяка по-русски

Замесить дрожжевое тесто. Пока оно будет подходить, приготовить начинку.

Мясная. Мякоть говядины, телятины, курицы (на выбор) пропустить два раза через мясорубку, обжарить фарш на топленом масле и снова пропустить через мясорубку. Нарезать кольцами лук, обжарить его в кипящем масле до золотистого цвета и смешать с фаршем, добавив мелко нарубленные яйца, немного соли, перца, мелко нарезанную зелень.

Рыбная. Приготовляется точно так же, как и мясная.

Капустная. Мелко нарубленную капусту ошпарить кипятком, промыть холодной водой, дать стечь воде и прожарить, помешивая, в кипящем масле до золотистого цвета. Затем смешать ее с рублеными яйцами, посолить, добавить одну чайную ложку сахара.

Приготовив начинку, выложить тесто на подпыленную мукой доску и разделить его на несколько лепешек. На лепешки выложить начинку и края теста соединить. Кулебяка может быть в форме пирога и прямоугольной. Подготовленной к выпечке кулебяке дать минут 10 постоять, затем смазать ее поверхность яйцом, сделать в 2—3 местах проколы и поставить в горячую духовку на 25 минут. Готовую кулебяку выложить на блюдо, накрыть полотенцем и подать на стол.

Для теста: 1 кг муки, 50 г дрожжей, 4 ст. ложки сахара, 5 яичных желтков, 100—125 г сливочного масла, 1 чайная ложка соли.

Для рыбной начинки: 750 г рыбы или 500 г рыбного филе, 2—3 ст. ложки топленого масла, 1—2 луковицы, укроп, соль по вкусу.

Для мясной начинки: 800 г мяса, 3 —4 ст. ложки топленого масла, 2—3 яйца, 1—2 луковицы, соль, перец, зелень по вкусу.

Для капустной начинки: 1 кочан капусты. (1½—2 кг), 4—5 яиц, 3—4 ст. ложки масла, соль, сахар по вкусу.

Для выпечки: 1 —2 яйца, 1 ст. ложка масла.

Кулебяка с грибами

Приготовить дрожжевое тесто. Приготовленное тесто раскатать полосой по длине противня, положить на полотенце, слегка посыпанное мукой, уложить на середину теста узкой полоской во всю длину начинку, поднять края теста и защипать. Затем, приподняв края полотенца, переложить кулебяку на противень швом вниз, предварительно смазав противень маслом. Кулебяку можно украсить тонкими полосками из теста.

Поставить кулебяку в теплое место, дать ей немного подойти, а затем смазать яйцом, сделать 2—3 прокола ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркую духовку. Выпекать 35—40 минут.

1 кг муки, 1½ л молока, 50 г дрожжей, 100—125 г масла, 4—5 яичных желтков, 2 ст. ложки, сахара, 1 чайная ложка соли.

Начинка: сварить заранее замоченные сушеные грибы (50 г), мелко нарезать, прибавить к ним поджаренный лук (2—3 луковицы), соль, перемешать и прожарить 2—3 минуты.

Слоеные пирожки с мясом

Приготовить слоеное пресное тесто. Раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать стаканом кружки. На половину кружков положить фарш, на фарш кружочки сваренных вкрутую яиц, накрыть их кружками теста, прижать тесто в том месте, где находится фарш, рюмкой. Смазать пирожки яйцом и поставить в горячую духовку. Выпекать 20—25 минут сначала в горячей духовке, а затем огонь убавить.

Приготовить фарш: остывшее мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, посолить и обжарить до золотистого цвета. Добавить пропущенное через мясорубку мясо, поперчить и, помешивая непрерывно, подрумянить его. Влить мясной бульон, добавить, если нужно, соли, хорошо вымешать на огне, чтобы весь бульон впитался в мясо.

Для теста: 450 г масла, 700 г муки, 1½ стакана воды, 2 яйца (одно — для смазывания), уксус, соль по вкусу.

Для фарша: 1 кг вареного мяса, 3 луковицы, в сваренных вкрутую яиц, 3 ст. ложки масла для жаренья, 2 стакана бульона, соль, перец по вкусу.

Пирожки слоеные с капустой

Слоеное тесто готовить так же, как в предыдущем рецепте.

Капусту промыть, нашинковать (можно обдать кипятком и отжать), положить в кастрюлю, добавить масло, соль, перец. Тушить до готовности. Остудить капусту и положить мелко нарубленные яйца. Начинка готова.

Пирожки можно начинить также морковью, мясом, рисом, творогом.

Для теста: 700 г муки, 425 г сливочного масла, 2 яйца (одно — для смазывания), ½ чайной ложки столового уксуса, соль по вкусу.

Для начинки: 1 кг свежей капусты, 2 яйца, 75 г масла, соль по вкусу, перец на кончике ножа.

Пирожки слоеные с рисом, яйцом и луком

Отварить рис и яйцо, лук поджарить, все перемешать. Приготовить слоеное пресное тесто, разделить на несколько частей и положить в холодильник для охлаждения. Потом его раскатать, разрезать на треугольники, положить в них фарш, завернуть и печь в духовке.

Для теста: 700 г муки, 400 г маргарина, 2 г лимонной кислоты и соль по вкусу.

Для начинки: 200 г риса, 2 яйца, 1 луковица, 3—4 ст. ложки масла.

Пирожки с яйцами и зеленым луком из дрожжевого теста

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, перемешать с мелко нарезанным луком и маслом. Соль положить по вкусу.

Тесто приготовить безопарным способом. Готовое тесто положить на стол, раскатать в пласт толщиной ½ см. Из этого пласта нарезать стаканом круглые лепешки, положить на них заранее приготовленную начинку, Пирожки защипать и положить на приготовленный лист, смазанный маслом, и поставить на расстойку в теплое место на 15—20 минут, прикрыв салфеткой. После этого смазать их яйцом или маслом и поставить в духовку при температуре 220—230° на 18—20 минут.

7 стаканов муки, 2 стакана молока, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 чайная ложка соли, 40 г дрожжей.

Для начинки: 300 г зеленого лука, 5 яиц, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Пирожки с грибами (из дрожжевого теста)

Продукты положить в теплое молоко. Дрожжи развести и процедить. Замесить тесто и поставить бродить на 3—4 часа.

Готовое тесто разделить на шарики, раскатать и начинить их фаршем, а затем, уложив на смазанные маслом листы, дать постоять минут 20. Пирожки смазать яйцом и печь в духовке 20 минут.

Фарш из подберезовиков, подосиновиков и белых. Грибы предварительно отварить в подсоленной воде, измельчить и обжаривать на масле 10—15 минут, добавить жареный лук, сметану, соль, перец, зелень.

Для начинки: 600 г грибов, 1 луковица, 1—2 ст. ложки сливочного масла, четверть стакана сметаны, соль, перец, зелень по вкусу.

Для теста: 600 г муки, 35 г сахара, 40 г масла топленого, 2 яйца, 30 г дрожжей, 250 г молока, соль по вкусу.

Фарш из соленых грибов. Для этого грибы следует промыть холодной водой. Если они слишком острые, замочить на 1—2 часа в холодной воде и, откинув на дуршлаг, дать ей стечь. Мелко изрубив, обжарить грибы в масле. Отдельно поджарить мелко нарезанный репчатый лук и перемешать с грибами.

600 г грибов, 1 луковица, 1—2 ст. ложки топленого или растительного масла, перец по вкусу.

Русские пирожки (из дрожжевого теста)

Замесить дрожжевое безопарное тесто. Раскатать пластом толщиной ½ см и вырезать кружки тонким стаканом. В середину каждого кружка положить начинку и защипать края. Готовые пирожки положить на смазанный маслом противень на небольшом расстоянии один от другого и выпекать в духовке при температуре 220—230° 15—20 минут.

1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 стакана теплой воды или молока, 2—4 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Рисовый фарш. Рис отварить до мягкости, смешать с мелко нарубленными яйцами и разогретым маслом. Добавить соль по вкусу. Вместо яиц в фарш можно положить вареные, мелко нарубленные боровики, смешав их с обжаренным луком.

1 стакан риса, 5 яиц или 10 шт. вареных грибов, 100 г растопленного масла, соль по вкусу.

Фарш из яблок. Яблоки натереть на терке, добавить сахар и поставить на огонь, изредка помешивая, пока яблоки не станут мягкими. Когда яблочное пюре остынет, положить в пирожки.

1 кг яблок, 1 стакан сахара.

Мясной фарш. Мясо пропустить через мясорубку, лук нарезать мелкими кубиками и поджарить до светло-золотистого оттенка. Добавить сырое яйцо, сливочное масло, укроп, соль и перец по вкусу. Все это тщательно перемешать. Переложить начинку в кастрюлю с растопленным жиром и еще раз немного прожарить.

800 г вареной говядины, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, сало, соль, перец, мелко нарезанный укроп.

Фарш из капусты с ветчиной. Кочан капусты мелко нашинковать и потушить с маслом или маргарином (можно с бульоном) до готовности. Затем капусту слегка обжарить, добавить жареный лук, яйца, нарезанную соломкой ветчину, зелень петрушки или укропа.

1 кг капусты, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г масла, 100 г ветчины, соль, перец по вкусу.

Пирожки с капустой из теста быстрого приготовления

Замесить не очень крутое тесто. Тонко раскатать и вырезать стаканом кружочки, разложить на них начинку и прочно защипать края. Выпекать при температуре 200—230° 15—20 минут

Для начинки взять квашеную капусту. Если она очень кислая, промыть ее холодной водой, слегка отжать. На растительном масле, обжарить мелко нарезанный лук, а затем и капусту. Добавить по вкусу соль, перец, сахар и, закрыв крышкой, тушить до мягкости. Остудить и добавить крутое рубленое яйцо.

½ стакана растительного масла, ½ стакана воды, немного соли, 500 г муки.

Для фарша: 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 2 яйца, перец, соль по вкусу, 1 ст. ложка масла.

Пирожки с яблоками

Просеянную муку насыпать на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, слегка размятое сливочное масло, соль. Все это быстро смешать и скатать в шар. Тесто накрыть полотенцем и на несколько часов поставить на холод (такое тесто может заменить слоеное).

Пока тесто на холоде, приготовить начинку. Для этого промыть яблоки и нарезать ломтиками, прибавить к ним сливочное масло, сахар, ром и слегка потушить, не доводя до полной готовности. В яблоки по желанию можно положить корицу. Начинку охладить.

Хорошо охлажденное тесто раскатать, вырезать кружочки, положить на них яблочную начинку и защипать края. Выпекать пирожки в духовке 20—25 минут.

2 стакана пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 300 г сливочного масла, соль по вкусу.

Начинка: 10 яблок, 2 чайные ложки сливочного масла, 4—6 ст. ложек сахара, 1 чайная ложка рома.

ПУДИНГИ, ЗАПЕКАНКИ, БАБЫ, ШАРЛОТКИ

Пудинг — легко усваиваемое блюдо, но подавать его надо сразу же после выпечки, так как, остывая, пудинг теряет пышность.

Форму для пудинга смазать жиром и посыпать просеянными молотыми сухарями или мукой. Форму наполнить на три четверти ее высоты. Пекут пудинги в специальных формах для торта.

Ставят пудинг в слегка разогретую духовку, повышая температуру постепенно. Во время выпечки пудинга не рекомендуется часто открывать духовку, так как пудинг может «осесть». Чтобы убедиться, что пудинг готов, следует проколоть его деревянной палочкой и посмотреть, нет ли в середине сырого теста.

Если пудинг печь в очень горячей духовке, то он снаружи пропечется быстро, а внутри останется сырым.

Взбитые пудинги не рекомендуется печь в глубокой посуде, в которой может не пропечься внутренняя часть, их пекут в плоских мисках или мелких формах.

Бабы пекут из дрожжевого, бисквитного теста так же, как и пудинги, в формах, и требования по их приготовлению аналогичны пудингам.

Пудинг из черного хлеба с яблоками

Натереть на терке ржаной хлеб (без корок), поджарить на легком огне с маслом, смешать с яйцами. Смазать маслом и обсыпать сахарным песком форму или низкую широкую кастрюлю и по-дожить на дно промасленный кружок бумаги.

Очистить яблоки от кожи и сердцевины, нарезать тонкими кусочками, сложить в сотейник со стаканом сахарного песка и варить, пока не выкипит сироп.

В подготовленную форму положить ряд хлеба, ряд яблок, пока форма не заполнится. Закрыть пудинг сверху промасленной бумагой и придавить прессом. За четверть часа перед подачей поставить в теплую духовку на слабый огонь.

4 стакана натертого ржаного хлеба, 800 г яблок, 100 г масла, 2 яйца, ½ стакана сахара.

Пудинг из ржаного хлеба со сметаной

Черный ржаной хлеб или ржаные сухари хорошо растереть или истолочь, смешать со сметаной, сахарным песком и яйцами. Затем всю эту массу выложить в хорошо смазанную и посыпанную сухарями кастрюлю или высокую сковородку и поставить на 1 час в горячую духовку. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать с молоком.

1½ стакана сухарей, 2 стакана сметаны, 2—3 яйца, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка масла (для смазки формы). Можно добавить для аромата лимонную цедру или корицу.

Пудинг из яблок

У яблок вынуть сердцевину, нарезать на кубики, слегка обжарить на сковородке с маслом и влить сахарный сироп. Отдельно взбить яйца с сахарным сиропом и сметаной, посолить (по вкусу), добавить молоко и размешать, чтобы получилось тесто без комков.

Подготовленные тесто и яблоки перемешать, положить на сковороду или в низкую кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, подрумянить и запекать в течение 30 минут. Подать в теплом или в холодном виде.

600 г яблок, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка сметаны, ½ стакана молока, 1 яйцо.

Пудинг яблочный с белым хлебом

Яйца смешать с молоком, добавить истолченный черствый белый хлеб, сметану, немного корицы в порошке, сахарный песок. Размешивать до получения однородной массы. Кастрюлю или форму смазать маслом и посыпать сухарями. Приготовленную массу — тесто наливать слоями, между которыми положить нарезанные яблоки, смешанные с сахаром. Печь 1 час.

Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилью.

1½ стакана толченых сухарей, ½ стакана сахарного песка для теста и четверть стакана — для яблок, 1½ стакана молока, 2—3 яйца, 1 неполный стакан сметаны, 1 чайная ложка корицы, 500 г яблок, 1 ст. ложка масла для смазки форм, порошок ванили.

Пудинг вишневый

Вынуть из вишен косточки. Кусочки хлеба намочить в молоке. Размять масло, добавить в него желтки, сахар и смешать с хлебом и вишнями. Отдельно взбить белки до получения густой пены, выложить их в приготовленную массу и снова перемешать. Приготовленную массу положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекать 50—60 минут.

Пудинг можно приготовить и по-другому. Очень тонкие ломти хлеба намазать маслом, разложить в форме, сверху насыпать вишни, посыпать все сахаром, потом снова положить хлеб с маслом, затем слой вишен и сахар. Хорошо перемешать яйца с молоком и полить этой массой содержимое формы. Поставить выпекать в духовку на 30—50 минут.

К пудингу хорошо подать молоко.

500 г вишен, 1½ стакана молока, 6 ломтиков хлеба, 50 г масла, 2—3 яйца, 75 г сахара.

Пудинг из тыквы с яблоками

Очищенную тыкву нарезать кубиками и отварить в молоке. Яблоки также очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать, отварить в воде с сахаром. Затем тыкву смешать с яблоками, добавить манную крупу и варить, чтобы загустела. Полученную массу охладить, добавить растертые желтки, переложить на сковороду, посыпанную сухарями, сверху смазать яйцом, опять посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 20 минут. При подаче на стол полить маслом или сметаной.

Половина небольшой тыквы, 2—3 яблока, 2 ст. ложки крупы, 50 г масла, 1 л молока, 4 ст. ложки сахара, сухари по вкусу.

Запеканка с яблоками и творогом

Смешать творог, желтки, взбитые с сахаром (½ стакана), 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, манную крупу, соль и ванилин. В эту смесь положить нарезанные дольками яблоки, взбитые в пену яичные белки. Выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху положить натертое яблоко, смешанное со столовой ложкой сливочного масла и ½ ложки сахарного песка, запекать в духовке 20 минут.

В запеканку можно положить изюм, цедру лимона.

500 г творога, 1 неполный стакан сахара, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, полпакетика ванилина, 500 г яблок, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей.

Запеканка из ржаного хлеба

С черствого ржаного или обдирного хлеба срезать корки, мякиш натереть на мелкой терке, затем прогреть с маслом на сковороде, добавить сахар и корицу.

Очищенные и нарезанные ломтиками яблоки припустить до полуготовности на масле. На сковороду или противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями, выложить слоями хлебную массу и яблоки, залить смесью молока с яйцами и запекать до образования золотистой корочки в духовке 20—30 минут.

500 г сухарей, 1 неполный стакан сахара, 500 г яблок, 120 г сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, щепотка корицы.

Баба с маком

Мак хорошо промыть, залить горячей водой и дать набухнуть. Потом откинуть на сито и, когда стечет вода, переложить в фарфоровую ступку или макитру, всыпать сахар, растереть и постепенно, по одному, добавить яичные желтки. Когда мак с сахаром хорошо разотрется, добавить подсушенную муку, размешать, соединить со взбитыми белками и выложить в форму или сотейник, смазанный маслом. Запекать в духовке 25—30 минут. Готовую бабу нарезать кусками и подать к молоку, чаю, кофе.

1 стакан мака, 1 неполный стакан сахара, 6 яиц, 1½ ст. ложки муки, 1 чайная ложка сливочного масла.

Баба морковная

В посуду влить ½стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, положить протертую морковь, яйца, всыпать стакан просеянной муки, размешать и поставить в теплое место для подъема. В поднявшуюся опару всыпать остальную муку, положить масло, сахар, ванилин, цедру, соль, вымесить и поставить для вторичного подъема. Когда тесто хорошо поднимется, выложить его в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку примерно на час для выпечки.

500 г муки, 250 г морковного пюре, 100—125 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 200 г дрожжей, ½ чайной ложки соли.

Шарлотка

У черствого пшеничного хлеба срезать корки и нарезать ломтиками. Яйца смешать с молоком, ломтики хлеба опустить в полученную яично-молочную массу и дать им набухнуть. Набухшие ломтики хлеба выложить в ряд на противень, который предварительно надо смазать маслом и посыпать сухарями.

Яблоки помыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, пересыпать сахаром, смешанным с толченой корицей. Подготовленные таким образом яблоки уложить слоем поверх хлеба, затем ломтики хлеба, смоченные одной стороной, в яично-молочной смеси. Сбрызнуть растопленным сливочным маслом, поставить запекать в духовку на 30 минут. Горячую шарлотку посыпать сахарной пудрой, охладить и нарезать на порции.

Для 1 кг шарлотки: 300 г яблок, 300 г пшеничного хлеба, 400 г молока, 2 яйца, ½ стакана сахара, ½ чайной ложки корицы, 30 г сливочного масла, 2 чайные ложки сухарей.

РУЛЕТЫ
Рулет с яблоками

Очистить от кожи и сердцевины яблоки, нарезать их тонкими пластинками. Растереть сливочное масло в однородную массу с творогом, размешать. Тесто разделить пополам и поставить на 3 часа в холодильник. Затем раскатать тесто, каждый корж покрыть нарезанными яблоками, посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и выпекать 40 минут.

600 г яблок, 100 г сливочного масла, 100 г творога, 1 стакан муки, 1—2 яйца для смазки, ½ стакана сахара.

Рулет песочный с орехами

Приготовить песочное тесто и раскатать в виде прямоугольника толщиной 2 см. Положить на тесто фарш. Фарш приготовить так: прожарить в духовке ядра грецких орехов, удалить шелуху и пропустить через мясорубку, прибавить ванилин, сахарную пудру, взбитые белки и все перемещать. Завернуть тесто в виде рулета, положить в смазанную маслом форму, рулет смазать яйцом и запекать в духовке 35— 40 минут. Готовый рулет охладить, посыпать сахарной пудрой и нарезать на куски.

Для теста: 3 стакана муки, 300 г маргарина, 2 яйца, по ½ чайной ложки питьевой соды и соли, 1 стакан сахара.

Для фарша: 20 орехов, ½ стакана сахарной пудры, 2 белка, ванилин по вкусу, 1 яйцо для смазывания рулета.

Рулет на скорую руку

Вылить в миску сгущенное молоко, яйца хорошо взбить добела, добавить питьевую соду, погашенную уксусом, щепотку соли. Всыпать муку и снова взбить вилкой или венчиком. Намасленную с двух сторон пергаментную бумагу положить на противень, выложить на нее тесто, печь в духовке на медленном огне 20 минут. Готовое тесто намазать джемом и завернуть рулетом, осторожно отделяя от бумаги ножом. Когда рулет остынет, посыпать сахарной пудрой.

1 банка сгущенного молока, 2 яйца, ½ чайной ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, щепотка соли, 1 стакан муки, 200 г джема, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка масла.

Рулет бисквитный

Яичные желтки и сахарный песок смешать, взбить венчиком до густоты сметаны. Постепенно всыпать пшеничную муку и, осторожно помешивая, добавить яичные белки, взбитые в пену. Противень накрыть промасленной бумагой, выложить на нее ровным слоем тесто, поставить в несильно разогретую духовку минут на 30—40. Готовый рулет вынуть и через 5 минут осторожно опрокинуть вверх дном на стол, застланный мягким, удалить бумагу, положить ягодное варенье без косточек или повидло тонким слоем, скатать в рулет, посыпать сахарной пудрой, завернуть в бумагу и охладить. Часа через два бумагу снять и нарезать рулет ломтиками.

100 г муки, 4 яйца, ½ стакана сахара, 300 г варенья 1 ст. ложка сахарной пудры.

Рулет с маком из дрожжевого теста

Из теста раскатать пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм, смазать растопленным, но не горячим сливочным маслом и положить на него ровный слой маковой начинки.

Начинку готовят так: предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустить через мясорубку и заправить сахаром, сырым белком, ложкой меда.

Пласт теста со слоем маковой начинки свернуть в рулет, положить швом на противень, смазанный маслом, накрыть салфеткой и дать ему постоять 30—40 минут в теплом месте. Потом смазать рулет яйцом, проколоть в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекать 30—40 минут в очень горячей духовке.

Для теста: 2 стакана муки, ¾ стакана воды, 1—2 яйца, 15 г дрожжей, 20 г сахара, 20 г масла, 5 г соли.

Для начинки: 5 ст. ложек мака, 3 ст. ложки сахара, 1 белок, 1 ст. ложка меда.

ПИРОГИ
Пирог из дрожжевого теста

Готовое тесто разделить на два куска. Каждый из них раскатать в ровную лепешку толщиной 7 мм. Одну лепешку положить на противень, смазанный маслом, на ней ровным слоем разложить начинку и накрыть другой лепешкой. Придать пирогу правильную прямоугольную форму, дать подняться в теплом месте, смазать сверху взбитым яйцом, в 2—3 местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркую духовку на 25—30 минут. Подавать пирог лучше всего горячим, нарезав его кусками. Если не надо подавать пирог сразу, следует накрыть его чистым полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую нежную корочку.

1 кг муки, 30—50 г дрожжей, 2 стакана воды или молока, 2—4 ст. ложки жира, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Начинка из рыбы. Рыбу (щуку, треску, сома или карпа) почистить, удалить внутренности и промыть в холодной воде. Мякоть отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить в масле. Прибавить поджаренный лук, укроп и все перемешать. В эту начинку можно положить рубленые яйца.

750 г рыбы (или 500 г рыбного филе), 2 ст. ложки масла, 1—2 луковицы.

Начинка из соленых грибов. Соленые грибы промыть. Если на вкус ощущается излишняя острота, грибы замочить на 1—2 часа в холодной воде, а затем откинуть на дуршлаг. После этого грибы мелко изрубить и обжарить на масле. Отдельно мелко нарезать репчатый лук и обжарить на масле, а затем смешать с грибами, добавив немного перца.

1 кг соленых грибов, 2—3 ст. ложки топленого или растительного масла, 1—2 луковицы.

Начинка из сушеных грибов с рисом. Сваренные сушеные грибы мелко изрубить, прибавить поджаренный лук, перемешать все и прожарить в течение 2—3 минут. Грибы смещать с вареным

рисом, поперчить по вкусу, посолить.

50 г сушеных грибов, 1 стакан риса, 1—2 луковицы, 2—3 ст. ложки топленого или растительного масла.

Начинка из квашеной капусты с грибами. Капусту перебрать, а если она очень кислая, промыть, ошпарив кипятком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, добавить топленое или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук в течение 3—4 минут, прибавить к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец. Все это смешать с капустой.

1 кг капусты, 3—4 ст. ложки жира, 2—3 луковицы, 50 г сушеных грибов.

Начинка из моркови или тыквы. Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками и сложить в кастрюлю. Влить в нее полстакана воды и прибавить ложку масла. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Готовую морковь изрубить, посолить по вкусу, прибавить чайную ложку сахара, масло и перемешать. Затем положить в морковь рубленые крутые яйца и перемешать еще раз. Так же готовится начинка из спелой тыквы.

1—1½ кг моркови, 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки масла, 1 чайная ложка сахара.

Начинка из творога. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, взбить яйца, прибавить соль, сахар, растопленное масло и все это перемешать.

В творог можно положить изюм, ванилин, мелко нарезанные цукаты. Если творог окажется слишком влажным, то предварительно завернуть его в марлю и положить под пресс.

500 г творога, 1 яйцо, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Начинка из кураги. Курагу перебрать и промыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы вода только покрыла курагу, и варить 10—15 минут. Сваренную курагу откинуть на сито, а затем разложить на разделанное тесто и посыпать сахаром.

400 г кураги, ½ стакана сахара.

Начинка из малины. Малину выложить толстым слоем на тесто, посыпать спхнром. Наложить сверху полоски тсстп в виде решетки и выпекать в духовке.

1 кг малины, 200 г сахара.

Начинка из абрикосов. Фарш из абрикосов сделать так: промыть абрикосы, удалить косточки, уложить наружной стороной на тесто, посыпать сахаром. Пирог с такой начинкой запекать в духовке 40—50 минут.

4 стакана абрикосов, 1 стакан сахара.

Начинка из тыквы. Очищенную тыкву мелко нашинковать, положить на нижний слой теста, посыпать сахаром, покрыть жгутами из теста, дать подойти 15— 20 минут и печь в духовке 30 — 40 минут.

1 кг тыквы, 1 стакан сахара.

Начинка из рыбы с капустой. Нашинковать капусту, посолить и тщательно растереть между ладонями рук. В капусту влить растительное масло, посыпать черным перцем и поставить тушить на маленький огонь. Репчатый лук порезать и жарить в кипящем масле до тех пор, пока он не приобретет золотистый цвет, добавить томат, еще немного пожарить и смешать с тушеной капустой.

Филе рыбы (любой) разрезать на куски, обжарить в растительном масле и перемешать с капустой.

1 небольшой кочан капусты, 1 луковица, 2 ложки томата, 300 г филе рыбы, соль, черный перец по вкусу, 2 ст. ложки растопленного масла.

Начинка из картофеля с луком и морковью. Вареный картофель смешать с поджаренными на масле луком и морковью.

1 кг картофеля, 3—4 луковицы, 3—4 морковки, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Начинка из редьки. Редьку вымочить 2—3 часа в молоке, чтобы ушла горечь. Натереть на крупной терке, приправить сметаной, смешать с обжаренным луком и майонезом. Можно взять только

сметану или майонез, но, если взять и то и другое, будет вкуснее.

2—3 редьки, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки майонеза.

Начинка из грибов. Грибы отварить, нарезать дольками, добавить нарезанное кубиками сало (можно его предварительно обжарить), смешать все это и выложить на тесто. Затем взбить яйца, добавить воду, лимонный сок, нарубленную петрушку, соль, перец, вылить все на грибы и поставить форму в духовку.

200 г грибов, 100 г сала, 2—3 яйца, ½ стакана воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Пирог с яблоками

Развести дрожжи в молоке. После этого замесить тесто из муки, сахара, маргарина, щепотки соли, натертой на терке лимонной цедры и молока с дрожжами, скатать шар, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте для подъема на час.

В это время нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке яблоки (1 кг), добавить по вкусу корицу и изюм и все перемешать. Подошедшее тесто раскатать в пласт, разложить на противень, покрыть яблоками, охлажденным кремом и выпекать в умеренно горячей духовке 25—30 минут.

Крем приготовить так: сгустить при непрерывном помешивании сметану и крахмал и, не переставая помешивать, добавить яйца. Вынув из духовки, пирог сразу же сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Для теста: 20 г дрожжей, 125 г молока, 300 г муки, 75 г сахара, 75 г маргарина, щепотка соли, цедра ½ лимона.

Для начинки: 1 кг яблок, щепотка корицы, 50 г изюма, ½ стакана сахара.

Для крема: 250 г сметаны, 50 г крахмала, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла.

Праздничный пирог с черникой

Замесить дрожжевое безопарное тесто. Подготовить начинку: чернику, сметану, сахар и белки яиц перемешать и взбить венчиком, чтобы получилась однообразная пышная масса слегка розового цвета. Тесто разровнять, выложить в форму или в глубокую сковороду. Сверху ровным слоем выложить начинку и посадить пирог в духовку на 20— 30 минут. Подготовить из взбитого белка «салфетку». Для этого взять белки и взбить венчиком или вилкой. Через 3—5 минут всыпать туда сахар, влить лимонный сок и продолжать взбивать 5 минут.

Когда пирог испечется, вынуть его, накрыть белковой «салфеткой» и опять поставить на 2—3 минуты в печь. Остывший пирог выложить на блюдо, сверху украсить ягодами из варенья, цукатами, посыпать крошкой шоколада, положить дольки апельсина.

Для теста: 3 стакана муки, 30—40 г дрожжей, ½ стакана сахара, 3 яйца, 2 стакана теплого молока, 2 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.

Для начинки: 2 стакана черники, 1 стакан сахара, ½ стакана сметаны, белки 2 яиц.

Для белковой «салфетки»: 1—2 белка, 2—3 чайные ложки сахара, 2—3 капли лимонного сока.

Слойка с вишнями из дрожжевого теста

Вынуть из вишен косточки, добавить 75 г сахара, перемешать и поставить, чтобы масса застыла. Муку высыпать в миску, приготовить опарное дрожжевое тесто.

Приготовленные вишни высыпать в решето, чтобы стек сок. Тесто тонко раскатать. Подогреть 25 г масла и смазать им раскатанное тесто. Обсохшие вишни разложить на тесто равномерным слоем, скатать рулетом, положить на противень и ненадолго поставить в теплое место. Печь при средней температуре 25—35 минут. Стекший с вишен сок вскипятить, смешать с сахарной пудрой и глазировать слойку.

Для теста: 250 г муки, 15 г дрожжей, ¾ стакана молока, 75 г сахара, 1 яйцо, 75 г масла.

Для начинки: 75 г сахара, 750 г вишен.

Для смазывания: 25 г масла.

Для глазури: 100 г сахарной пудры.

ПИРОГИ ИЗ ПЕСОЧНОГО БИСКВИТНОГО И СЛОЕНОГО ТЕСТА
Пирог со свежей клубникой (черникой) песочный

Приготовить песочное тесто. Раскатать лепешку в 1 см, положить ее в форму или глубокую сковороду, смазанную маслом так, чтобы тесто закрывало края формы. Из обрезков теста сделать узкие полоски, уложить их вдоль краев круга. Поставить выпекать в духовку на 15 минут.

Подготовленную клубнику засыпать сахаром и поставить на 3—4 часа. Желатин залить холодной водой и дать ему постоять полчаса. Затем растворить кипящей водой, снять пену, добавить сок от ягод. Ягоды клубники уложить на подготовленный пирог. Когда желе остынет и чуть загустеет, покрыть им ягоды и поставить пирог на холод. Пирог можно делать с черникой. Чернику обдать кипятком на сите и засыпать сахаром на 1½—2 часа.

Для теста: 250 г пшеничной муки, 100 г молока, 100 г сливочного масла, 120 г сахара, 1 яйцо, 5 г питьевой соды, 400—500 г клубники.

Для желе: 60—65 г сахара, 65 г воды, 6 г желатина.

Для начинки: 3 стакана клубники, 100 г сахара.

Пирог из песочного теста со шпиком

Замесить песочное тесто из муки, масла, яиц, щепотки соли, воды. Выставить тесто на холод минут на 40. Шпик нарезать кубиками и растопить. Сливки взбить, осторожно добавляя яйца, сильно посолить и поперчить. Затем раскатать тесто и выложить им форму (края приподнять повыше). Выложить в форму обжаренный шпик и залить сверху избитыми сливками с яйцами. Форму поставить в предварительно подогретую духовку и выпекать пирог 30 минут при средней температуре. С этим блюдом хорошо сочетается зеленый салат.

Для теста: 300 г муки, 100 г масла, 2 яйца, щепотка соли, немного воды.

Начинка: 200 г шпика, ½ л сливок, 4—6 яиц, 50 г сливочного масла или маргарина, перец, соль.

Яблочный пирог на взбитом тесте

Взбить венчиком яйца, добавляя постепенно сахарный песок, в конце — муку. Разогреть на сковороде сливочное масло, посыпать панировочными сухарями и положить нарезанные кусочки яблок. Сверху залить взбитым тестом и поставить в духовку на 20 минут. Когда пропечется, вынуть пирог и, немного остудив, перевернуть его на блюдо: яблоки окажутся наверху. Их можно посыпать еще сахарной пудрой.

1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 3 яйца, 3 яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 чайная ложка сахарной пудры.

Яблочный пирог со взбитыми белками

Размять руками сливочное масло, смешать с 6 ст. ложками сахарной пудры и взбивать вилкой эту смесь 15 минут. Затем положить два желтка, муку, замесить тесто и поставить его на холод. Через полчаса раскатать тесто в лепешку, выложить на смазанный маслом лист и поставить в духовку, чтобы подрумянилось.

Для начинки очистить, нарезать тонкими ломтиками и отварить в небольшом количестве воды яблоки, протереть через сито, добавить по вкусу сахар, сироп или десертное вино. Положить начинку на готовую лепешку. Взбить 4 яичных белка в пышную пену, добавить 6 ложек сахарной пудры. Положить взбитые белки на яблочную начинку, снова поставить пирог в негорячую духовку и подержать, пока не подрумянится белок.

2 стакана муки, 200 г масла, 12 ст. ложек сахарной пудры, 4 яйца, 1½ кг яблок, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сиропа или вина.

Песочный пирог с орехами

Смешанную с содой муку порубить на столе с маслом. Желтки растереть добела с сахаром, смешать с рубленой мукой и замесить тесто. Затем вынести на 10—15 минут на холод. Охлажденное тесто раскатать в круглую лепешку и уложить в форму или сковороду, смазанную маслом. Поверхность лепешки посыпать рублеными орехами, смешанными с ½ стакана сахара, и залить взбитыми в крепкую пену белками, смешанными с ½ стакана сахара.

Пирог выпекать при температуре 220—240° в течение 15 минут. Готовый пирог можно посыпать сверху сахарной пудрой.

1½ стакана муки, 100 г сливочного масла, 1½ стакана сахара, 3 яйца, 1 чайная ложка соды, 1½ стакана очищенных грецких орехов.

Пирог «Лесной»

Приготовить песочное тесто, раскатать на листе и выпекать до полуготовности. Затем на лепешку насыпать ягоды (земляника, черника, клюква, брусника), а сверху посыпать 200 г сахара и накрыть бисквитной массой.

Для приготовления бисквитной массы: яйца с сахаром подогреть на медленном огне, взбивая венчиком. Когда появится пар, снять и взбивать до охлаждения густой массы. Засыпав в него муку и замесив тесто, залить им песочную лепешку с ягодами и выпекать 15—20 минут при температуре 150 градусов. Готовность пирога определить по золотому цвету верхушки, которая не садится при нажиме.

Для песочного теста: 500 г муки, 150 г сахара, 200 г масла, 3 яйца, 2 г соли, ванильный порошок.

Для бисквитного теста: 10 яиц, 200 г сахара, 250 г муки.

Для начинки: 1 —1½ кг ягод, .200 г сахара.

Пирог «Вишня» (бисквитный)

Приготовить две лепешки: бисквитную и песочную.

Бисквитная лепешка. Взбивать яйца с сахаром до тех пор, пока смесь не увеличится в объеме вдвое-втрое и не станет густой. Всыпать струей муку, быстро перемешать, форму или невысокую кастрюлю смазать маслом и обсыпать дно мукой. Вылить бисквит и выпекать в духовке при температуре 200° минут 20—25. Готовому бисквиту дать выстояться 8—10 часов.

Песочная лепешка. Масло, сахар, яйца положить в кастрюлю или миску и размешивать до тех пор, пока не получится однородная масса. Всыпать муку, немного соды и все тщательно размешать. Тесто раскатать и на противне выпекать в духовке 15 минут. Готовой лепешке дать выстояться несколько часов.

Отделка пирога: срезать верхнюю корочку бисквитной лепешки, промочить бисквит сиропом (2 ст. ложки варенья на четверть стакана кипятка и 2 чайные ложки красного вина), затем равномерно размазать по бисквиту фруктовый (вишневый) джем или конфитюр и накрыть песочной лепешкой. Поверхность песочной лепешки намазать этим же джемом. Срезанную корочку бисквита раскрошить и посыпать ею пирог. Верх пирога украсить ягодами из вишневого варенья и мармеладом.

Для бисквитной лепешки: по 150 г муки и сахара, 5—6 яиц.

Для песочной лепешки: 230 г муки, 40—50 г песка, 60 г маргарина, 2 яйца, ¼ чайной ложки соды.

Пирог с абрикосами (персиками) из бисквитного теста

Взбить сливочное масло с сахарной пудрой, добавить яичные желтки и снова взбить. Всыпать 1 стакан муки и все перемешать. Отдельно взбить в густую пену белки, ввести в них 1 стакан муки и соединить со взбитыми желтками. Мешать, пока не получится гладкая однородная масса, после чего выложить ее ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный мукой противень.

Обмыть, обсушить полотенцем и разрезать вдоль на две части абрикосы или персики, положить их на тесто срезом вверх на расстоянии около 4 см друг от друга и поставить противень в горячую духовку на 20—25 минут. Готовый пирог вынуть и, когда он остынет, нарезать его на квадратики так, чтобы в каждом оказалось по половине плода, и обильно посыпать сахарной пудрой.

Если масло с сахаром растирать вручную, то делать это надо в течение 20 минут, а добавив желтки, взбивать еще 10 минут.

Для теста: 250 г масла, 250 г сахарной пудры, 4 яйца, 2 стакана муки, 1 ст. ложка масла для смазывания, формы, 500 г фруктов.

Пирог к чаю

Растереть добела желтки с сахаром и ванилином. Добавить масло, слегка растертое добела. Не переставая растирать, всыпать струйкой муку. Перед тем как печь, всыпать немного питьевой соды. Печь пирог в духовке минут 40. Готовый пирог разрезать пополам, положив в середину какое-либо варенье.

4 яйца, 2 стакана сахара, 1/3 пакетика ванилина, 1 стакан сметаны, 200 г масла, 2½ стакана муки, ½ чайной ложки соды, 1 стакан варенья.

Пирог с вишнями (из пресного теста без яиц)

Стакан сливочного масла или маргарина растереть со стаканом сахара, двумя стаканами муки, натертой цедрой одного лимона. Тесто раскатать, накрыть салфеткой и вынести на 6—8 часов в холодное место. Затем сделать открытый (лучше всего круглый) пирог, положить вишни (можно с косточками), посыпать по вкусу сахаром и поставить в духовку на 25—30 минут. Вместо вишни можно взять малину, спелую сливу или смешать разные ягоды.

Готовый пирог хорошо покрыть сверху взбитой сметаной и подать с холодным молоком.

200 г масла, 200 г сахара, 2 стакана муки, 1 лимон, 500 г вишни, 150 г сметаны.

Домашний пирог

Смешать в миске сахарный песок, сливочное масло, два яйца, растереть все добела, добавить сметану (размешать в ней питьевую соду), затем добавить смородиновое (или какое-либо другое) варенье, рубленые орехи, перемешать и добавить муку. Все хорошенько вымесить и выложить на сковороду. на промасленный лист пергамента, разровнять и выпекать в горячей духовке в течение 30—35 минут.

1 стакан сахара, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 2/3 чайной ложки, соды, 1 чайная ложка варенья, четверть стакана рубленых орехов, 1 стакан муки.

Яблочный пирог из пресного теста

Взбить яйца, в миску всыпать сахар и растереть добела, затем соду и муку. Все хорошо перемешать. Противень смазать маслом, посыпать сухарями и, уложив дольки нарезанных яблок, залить жидким тестом. Печь в духовке 30—40 минут.

3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, ½ чайной ложки соды, 5—6 средних яблок, 2 ст. ложки сухарей на засыпку противня.

Пирог с лимоном

Из муки, растопленного сливочного масла или маргарина, сметаны и соды замесить тесто. Раскатать большую часть теста в лепешку и уложить на противень. Уложить на нее начинку, приготовленную из натертого на терке лимона, перемешанного с сахаром. Сверху пирог закрыть оставшимся тестом, натертым на терке, смазать яйцом и запекать в духовке 30—40 минут до подрумянивания. Затем порезать на кусочки и подать в теплом виде.

150 г сметаны, 150 г сливочного масла или маргарина, четверть чайной ложки питьевой соды, 3 стакана муки.

Для начинки: 1 лимон, 1 стакан сахара.

Пирог летний

Маргарин смешать с мукой и порубить ножом. В воду добавить соду, уксус, яйцо и тщательно перемешать, постепенно ввести в муку, смешанную с маргарином, и замесить тесто. Вынести его на 30—40 минут на холод, раскатать на круглые лепешки толщиной 1—1½ см и выпечь. Остывшие лепешки смазать сгущенным молоком, прокипяченным в течение 1—1½ часа в закрытых банках (кипятить в воде). Смазанные лепешки оставить на 12 часов для впитывания.

Для теста: 200 г маргарина, 3 неполных стакана муки, 100 г воды. 2 г соли, ½ чайной ложки соды с уксусом, 2 яйца.

Для начинки: 500 г сгущенного молока.

Пирог из пресного теста с ягодами

В муку положить сливочное масло или маргарин, сахарный песок, яйца и соль. Тесто замесить и раскатать прямоугольным пластом размером 18х23 см и толщиной 7 мм. Из оставшегося теста сделать жгут и уложить его на края раскатанного теста, смоченные водой. Жгут смазать яйцом. Пирог печь в течение 15—20 минут. Когда он испечется и немного остынет, середину густо смазать повидлом, а сверху положить в один ряд крупные ягоды клубники или малины (можно и вишни, вынув из них косточки).

Ягоды должны быть вымыты и обязательно просушены. Сверху пирог залить сиропом, приготовленным следующим образом: желатин растворить в стакане крутого кипятка, добавить 100 г сахарного песка и после того как он растворится — 100 г повидла.

500 г муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 300 г сахара, 4 яйца, 4 г соли, 1 чайная ложка замоченного желатина, 300 г повидла, 700 г ягод.

ПИРОГИ ВОЗДУШНЫЕ (запеченное или паровое суфле) Воздушный пирог с вареньем (яблочным, черносливовым пюре)

Для воздушного пирога берут яичные белки и густое малиновое или смородиновое варенье почти без сиропа или яблочное (черносливовое) пюре с сахаром, уваренное так, чтобы оно кусками падало с ложки, а не стекало с нее. Для этого яблоки надо испечь, а чернослив разварить и перемешать с сахаром в пропорции 600 г яблок на ¾ стакана сахара или 200 г чернослива на ½ стакана сахара. Из пюре или варенья и белков трется пышная масса до тех пор, пока не станет белой и плотной, такой, чтобы ложка в ней могла стоять. Тереть можно не в один присест, а с перерывами. Важно, чтобы общее время, потраченное на растирание, равнялось 75 минутам. При наличии электросмесителя приготовление массы облегчается, но лучше все же делать это руками.

Готовую массу переложить в глубокую фаянсовую тарелку или блюдо, поставить в холодильник, затем в течение 15 минут выпекать на том же блюде в духовке. Дли того чтобы воздушный пирог не опал ни в духовке, ни на столе, массу надо как можно лучше растереть, а перед посадкой в духовку сделать на ней острым ножом по бокам надрезы наискось, а сверху посыпать чайной ложкой сахарной пудры — тогда при выпечке образуется корочка.

Едят воздушный пирог только горячим, запивая молоком или сливками.

5 белков, 1¼ стакана малинового или смородинового варенья, 1 чайная ложка сахарной пудры.

Воздушный пирог из свежих ягод

Ягоды (землянику, клубнику, малину) протереть сквозь сито, прибавить просеянную муку, сахарный песок, хорошо взбитые охлажденные белки, выложить в подготовленную форму и выпекать в горячей духовке до образования корочки 15 минут.

Пирог сразу же подать к столу с молоком или сливками.

400 г ягод, 2—3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 6—8 белков.

ТОРТЫ
Торт без выпечки из сухарей

Растереть несоленое сливочное масло с молотыми ванильными сухарями, сырым яйцом и сахарным песком (что взбить по вкусу). Полученную густую однородную массу плотно положить в форму, смоченную водой, и поставить на холод. Через 2 часа можно вынуть торт, облить сиропом или вареньем и подать к столу.

200 г масла, 200 г сухарей, 1 яйцо, 100 г сиропа, сахар по вкусу.

Торт без выпечки из печенья

На плоскую тарелку положить пергамент, затем уложить рядами, перемазывая кремом, печенье. На верхний слой крема положить больше, посыпать орехами. Затем торт вынести на холод на 2 часа.

Приготовить крем: вскипятить воду с сахаром. Сухое молоко смешать с какао и размягченным сливочным маслом. Влить сахарный сироп и все перемешать.

500 г печенья, ¾ стакана воды, 500 г сахара, 1 банка сухого молока, 1 пачка какао, 200 г масла, 100 г орехов.

Торт «Мечта»

Порубить ножом маргарин или сливочное масло вместе с мукой, затем прибавить остальной состав, замесить тесто и поставить его на холод. Сделать из теста 3 коржа и печь их в духовке 20—25 минут до подрумянивания. Как только корж испечется, его сразу же в горячем виде надо смазать кремом.

Крем: сливовое или яблочное повидло хорошенько размешать со сметаной.

Для теста: 300 г маргарина, 4 стакана муки, 1 яйцо, 4 стакана сахара, ¼ стакана молока, немного соды, погашенной 1 чайной ложкой лимонной кислоты.

Для крема: 200 г повидла, 200 г сметаны.

Торт «Наполеон»

Рецепт 1-й. Муку высыпать на доску, порубить в ней масло или маргарин ножом, в центре сделать углубление и влить соду с уксусом, вбить яйцо, соль, молоко. Слегка замесить тесто и в виде кома поставить в холодильник на 1 час, после чего тесто разрезать на 6—8 кусков, раскатать и, придав форму круга, выпекать в духовке со средним жаром или на сковороде.

Приготовить крем: яйцо, сахар, крахмал перемешать, залить молоком и поставить варить, все время помешивая, чтобы не подгорело, в конце добавить ванилин, довести до кипения и дать этой массе остыть.

Затем положить в глубокую тарелку сливочное масло (предварительно размягченное), взбить его вилкой и постепенно (по одной ложке) влить остывший крем, после чего взбить еще раз.

Кремом намазать коржи, сверху посыпать крошкой от коржей.

Для теста: 4 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, ½ чайной ложки соды, 1 яйцо, ½ чайной ложки соли, неполный стакан молока.

Для крема: 1¼ стакана сахара, 1 яйцо, 1 чайная ложка крахмала, 2 стакана молока, на кончике ножа ванилин, 200 г сливочного масла.

Рецепт 2-й. Приготовить тесто. Сладкие творожные сырки, яйца, соду, сахар, 2 стакана муки перемешать и получившуюся массу поставить на холод на 2 часа. Затем прибавить еще 2 стакана муки. Тесто хорошо замесить и разделать на 8 частей. Каждую часть раскатать на блин. 7 коржей выпекать в духовке до розового цвета, а 8-й поджарить до коричневого цвета и подсушить для обсыпки торта.

Приготовить крем: заварной крем, молоко тщательно размешать, поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Опустить масло, размешать и снять с огня. На каждый корж положить 5—6 ложек крема. Верхний посыпать высушенным измельченным 8-м коржом.

Для теста: 4 сладких творожных сырка, 4 яйца, 1 чайная ложка соды, 1 стакан сахара, 4 стакана муки.

Для крема: 2 пачки заварного готового крема, 1 л молока, 200 г сливочного масла.

Торт к чаю

Заварной крем размешать с кефиром, мукой, добавить питьевую соду, погашенную в уксусе. Хорошо еще добавить изюм, предварительно перебранный и промытый, измельченные орехи.

Массу хорошо размешать, выложить на смазанный и посыпанный сухарями противень и выпекать в духовке 30 минут.

1 пачка заварного крема, ½ стакана кефира, 4 ст. ложки муки, в духовке 15-20 минут. Испеченный бисквит разделить на две части и каждую из них смазать сахарным сиропом, а когда остынет, обе половины густо намазать кремом и соединить. Сверху также намазать кремом и украсить грецкими орехами.

Крем приготовить следующим образом: яйца растереть с сахарным песком, добавить муку и очищенные, пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Все это смешать и залить горячим молоком. Смесь поставить на огонь и, непрерывно помешивая, держать на огне до появления пузырьков. Затем снять, остудить. Растереть сливочное масло и постепенно добавлять в него остуженную массу. Тереть, пока масса не станет белой.

Для бисквита: 5 яиц, по ½ стакана сахара и муки, ванилин.

Для крема: 2 лица, 1 стакан сахарного песка, 1 ст. ложка муки., 20—25 г грецких орехов, 1 стакан молока, 150 г сливочного масла.

Торт из геркулеса

Растереть яйца с размягченным маргарином или сливочным маслом, сахарным песком, слегка подсушенным в духовке геркулесом, ванильным сахаром и солью по вкусу. Выпекать на смазанной жиром сковороде, положив на дно промасленную бумагу.

2 яйца, 100 г маргарина, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана геркулеса, полпакета ванильного сахара, соль по вкусу.

ПИРОЖНЫЕ
«Снежки» на противне

Яичные белки остудить, а затем взбить, пока масса не увеличится в объеме в 3—4 раза. Перед окончанием взбивания постепенно добавить к ним ванильный сахар. Из пергаментной бумаги сделать воронку диаметром внизу 5—12 мм и через отверстие выливать готовую массу небольшими порциями на смазанный маслом противень. Печь в слабо нагретой духовке при температуре 100—110°.

1 стакан сахара, 6 яичных белков, 2—4 чайные ложки ванильного сахара, 2 ст. ложки растопленного масла на смазывание противня.

Пирожное «Яблоки»

Небольшие антоновские яблоки очистить, удалить сердцевину, положить внутрь ягоды из любого варенья. Чтобы яблоки не почернели, нужно смазать их лимонным соком.

Растереть с сахаром желтки добела, добавить белки, взбитые на холоде, постепенно всыпать муку. Каждое яблоко обмакнуть в это жидкое тесто и опустить в кипящее масло, смешанное пополам со свиным или гусиным жиром (всего 600—800 г). Жарить до появления румяной корочки, потом обсыпать сахарной пудрой.

9—12 небольших яблок, ½ стакана варенья, сок 1 лимона, 6 яиц, 2 ст. ложки сахара, 6 чайных ложек муки, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Пирожное с яичным кремом

Замесить пресное слоеное тесто, раскатать пластом и нарезать полосками длиной, соответствующей длине противня, и шириной 10 см, которые накалываются вилкой во избежание появления на тесте пузырей. Печь минут 20—30 в духовке. Затем половину полос намазать яичным кремом, вторую половину нарезать на порции и уложить на полосы с кремом и по их размерам нарезать пирожные.

Верх пирожных можно смазать вареньем из красной смородины.

Приготовить яичный крем из молока, крахмала, сахара, желтков, размешав и взбив их на пару до образования густого крема.

Для теста: 250 г сливочного масла, 250 г мука, 1 желток, 1 ст. ложка уксуса ила 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек воды, щепотка соли.

Для крема: ¾ л молока, 100 г картофельного крахмала, 3 желтка, 100—150 г сахара, ваниль на кончике ножа.

Пирожное «Картошка»

Размягченное сливочное масло взбить деревянной ложкой со сгущенным молоком до однородной массы. Добавить любое варенье, порошок какао.

Ванильные сухари натереть на терке или пропустить через мясорубку, добавить орехи. Тщательно перемешать сухари с приготовленной массой, добавить молоко и сделать из массы «картошку», обсыпать порошком какао и поставить на холод. Через час посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами из варенья и подать к столу.

100 г масла, 100 г сгущенного молока, 3 ст. ложки сиропа, 2 ст. ложки порошка какао, 500 г ванильных сухарей, ½ стакана мелко колотых орехов, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Пирожное «Трубочки»

В миску отбить яйца, всыпать сахар, ванилин, растереть до однородной массы, затем всыпать муку, развести молоком (получается 20—22 трубочки).

На подогретый лист, обильно смазанный маслом, столовой ложкой разложить тесто, разровнять, чтобы получились тонкие блинчики, поставить в горячую духовку. Запекать до зарумянивания краев. Брать по одному блинчику и заворачивать в трубочки. Для удобства сделать кулечек из бумаги, доставать по одному, так как они быстро остывают и засыхают. Трубочки заполнить кремом.

Крем сливочный: молоко разогреть с сахаром, масло растереть ложкой. Когда остынет молоко с сахаром, то постепенно втирать масло и сбивать.

Для теста: 1¼ стакана муки, 2 яйца, 250 г сахара, ¼ стакана молока.

Для крема: 300 г масла, ½ стакана молока, 1½ стакана сахара.

Пирожное «Трубочки из вишен»

Очищенные от косточек вишни смешать с сахаром и сварить на небольшом огне до густоты. Кусочки булки обжарить в масле и смешать с вишнями. Если масса будет жидкая, добавить в нее еще булки. В образовавшееся тесто влить яйца, замесить и сделать трубочки длиной 8 см, шириной 2 см. Молоко смешать с мукой и, обмакивая трубочки в молоке, обвалять их в панировочных сухарях, затем обжарить в кипящем жире. Готовые трубочки обсыпать сахарной пудрой.

500 г вишен, 100 г сахара, 200 г булки (кусочками), 50 г масла, 2—3 яйца, 2 ст. ложки муки, 6 ложек молока, немного панировочных сухарей.

Пирожное со взбитыми сливками

Влить в кастрюлю стакан воды, добавить масло, соли и поставить на огонь. Как только вода закипит, всыпать сразу всю муку, размешать и на слабом огне проварить 2—3 минуты, помешивая.

Затем снять кастрюлю с огня и прибавить яйца (по одному), тщательно размешивая. Как только тесто начнет тянуться, прекратить прибавление яиц. Тесто разделать в виде булочек, выкладывая их на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии 4 см одна от другой. Для выпечки поставить лист в жаркую духовку, не вынимая булочек, и довести до готовности. Готовые булочки подрезать с одной стороны и, приоткрыв, наполнить середину сливками, взбитыми с добавлением сахара и ванилина. Посыпать сахарной пудрой.

1 стакан муки, 100—125 г масла или маргарина, 4—5 яиц, 1 стакан воды, ¼ чайной ложки соли, 1 стакан сливок, 2—2½ ст. ложки сахара, ¼ пакета ванилина.

Пирожное «Грибки»

Замесить тесто, разделить на две части, раскатать в виде колбаски толщиной в 2 см, разрезать и положить на смазанный маслом противень — это будут ножки грибков — и испечь в духовке.

Затем взять кусочек теста, сделать шарики, сверху примять их — будут шляпки грибков — тоже испечь в духовке.

Подготовить сироп для шляпок: вскипятить сахарную пудру, какао, масло. Обмакнуть в сироп шляпки и дать подсохнуть (шляпками вверх). Подготовить сироп для ножек: взбить белки с сахарной пудрой, обмакнуть в сироп ножки и этим же сиропом прикрепить к ножкам шляпки (шляпку в этот сироп не обмакивать).

Для теста: 6 стаканов муки, 200 г маргарина, 1½ стакана сахара, 250 г сметаны, 3 желтка, щепотку соли, 1 ложечку соды (погасить несколькими каплями уксуса), чуть ванили.

Сироп для шляпок: 1 стакан сахарной пудры, 2 чайные ложки какао, 1 чайная ложка сливочного масла.

Сироп для ножек: 2 белка, 3 стакана сахарной пудры.

Пирожное «Земляничные или малиновые ломтики со взбитыми сливками»

Сахарную пудру, желтки и цедру лимона осторожно смешать и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме вдвое. Затем сильно взбить белки и смешать с мукой и крахмалом, прибавив соль, после чего осторожно добавить желтки, взбитые с сахаром.

Бисквитную массу раскатать на 1—2 листа и запечь в духовке на очень слабом огне, чтобы она осталась светлой и мягкой. После выпечки листы разрезать на четырехугольники. Взбитые сливки смешать с земляникой или малиной, ломтики бисквита намазать этой массой и покрыть такими же ломтиками. Каждое пирожное смазать сверху мармеладом или посыпать тертым шоколадом.

Для теста: 6 яиц, 150 г сахарной пудры, 100 г пшеничной муки, 50 г крахмала, щепотка соли, ½ чайной ложки цедры лимона.

Для начинки: земляника или малина, взбитые сливки или сливочный крем — 1 стакан, немного мармелада или шоколада, натертого на терке.

ПЕЧЕНЬЕ
Печенье «Быстрое»

Муку смешать с пряностями (бадьян, кардамон, ванилин), добавить сахар, затем масло, не распуская. Из полученного теста сформовать «полено» толщиной примерно 4 см и поставить в холодильник, чтобы оно хорошо застыло. Острым широким ножом нарезать его на тонкие ломтики, как батон, и выпекать их на противне в духовке на ровном умеренном огне до светло-желтого цвета минут 10—15.

200 г мука, 175 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, ванилин (бадьян или кардамон) на кончике ножа.

Печенье медовое

Мед, сахар и размягченное сливочное масло, вскипятить и растереть. Всыпать толченую корицу, гвоздику, соду. В горячую массу постепенно всыпать муку. Размешать, вбить яйца, снова размешать, хорошенько выбить и выложить остывшую массу на смазанный маслом противень. Поставить в духовку и через 10—15 минут вынуть, разрезать наискось ножом прямоугольники, снова поставить допекаться несколько минут.

2 стакана меда, неполный стакан размягченного сливочного масла, ½ стакана сахара, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка гвоздики, 1 чайная ложка соды, 5—6 стаканов муки, 3 яйца.

Печенье рассыпчатое лимонное

Растереть муку, масло и сахарную пудру. Добавить сваренные вкрутую и растертые ложкой желтки, натереть на терке лимонную цедру, замесить тесто и вынести на холод на 1 час. Затем отдельно взбить в пену белки, а тесто раскатать толщиной 2—3 мм. Вырезать из теста кружки и на каждый положить по одной кофейной ложке взбитого в пену белка. Выпекать в духовке 15 минут.

Для теста: 200 г муки, 150 г масла сливочного, 50 г сахарной пудры, 2 желтка, цедра 1 лимона.

Для глазури: 2 белка.

Апельсиновое печенье

Масло или маргарин растереть с сахаром, добавить апельсиновую или лимонную цедру, натертую на терке, и постепенно ввести белки, взбитые в пену. В однородную массу добавить муку. Затем чайной ложкой в шахматном порядке выложить тесто на лист и выпекать в духовке при температуре 150—160° 30 минут.

400 г маргарина или масла, 400 г сахара, 5 белков, цедра апельсина или лимона, 250 г муки.

Печенье с творогом

Маргарин с творогом перемешать (но маргарин не растапливать), добавить муку, положить на холод на 15 минут. Доску посыпать сахаром и раскатать тесто, намочив скалку водой. Нарезать печенье и печь в духовке минут 15—20.

На противень класть несахарной стороной.

200 г творога, 200 г маргарина, 2 стакана муки, ½ стакана сахара, ½ чайной ложки соды, погашенной уксусом.

Соленое печенье «Палочки»

Измельчить в крошку сливочное масло и муку, затем прибавить желтки, соль и замесить тесто. Из готового теста сделать палочки, уложить их на слегка смазанный противень, смазать яйцом, посыпать тмином и выпекать 10 минут.

125 г сливочного масла, 250 г муки. 2 желтка, 1 чайная ложка соли, 1 яйцо, тмин.

Миндальное печенье

Миндаль перебрать, всыпать в небольшую кастрюлю, залить крутым кипятком и дать постоять 20 минут, после чего очистить зерна от кожицы.

Очищенный миндаль смешать с сахарным песком и яичными белками, истолочь в медной ступке или пропустить три раза через мясорубку. Полученную массу быстро разогреть до 40°, затем охладить до 18—20° и, добавив просеянную пшеничную муку, хорошо перемешать.

Положить на противень лист чистой пергаментной бумаги, подготовить конусный мешочек (его можно сделать и из плотной бумаги). Наполнив мешочек полученной массой, выжимать тесто на лист небольшими кружочками, располагая их не очень тесно. Выпекать при температуре 150— 160° в течение 20 минут.

1 стакан миндаля, 1½ стакана сахара, 8 яичных белков, ½ стакана муки.

Сухарики

Маргарин нарезать кусочками и смешать с мукой, сахаром, яйцами, содой. Готовое тесто разделить на части, раскатать колбаски и выпекать в духовке до полуготовности. Разрезать на кусочки и выпекать до полной готовности 15—20 минут.

1 пачка маргарина, 1 стакан сахара, 2½ стакана муки, ½ чайной ложки соды, 2 яйца.

Сухарики с орехами

Размять сливочное шоколадное масло с сахаром. Добавить яйцо и перемешать. Затем всыпать мелко нарубленные грецкие орехи и предварительно намоченный изюм.

Растворить в лимонном соке соду и вместе с мукой замесить тесто.

Разделить тесто па небольшие куски, скатать колбаски, положить на лист, смазанный маслом, и поставить в духовку на 15 минут. Когда колбаски испекутся, разрезать из на тонкие ломтики и 4—5 минут посушить в духовке, затем, выключив духовку, подержать там сухарики еще 2—3 минуты.

Для теста: 100 г сливочного шоколадного масла, 200 г сахара, 1 яйцо, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г изюма, 1 чайная ложка лимонного сока, четверть чайной ложки соды, 300 г муки.

Печенье ореховое

200 г грецких орехов пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сахарную пудру, ром — все старательно перемешать и раскатать в пласт толщиной 3—4 см. Положить на противень, смазанный маслом.

Сверху положить измельченные грецкие орехи (50 г), а на них глазурь из взбитых яичных белков, сахарной пудры и лимонного сока. Поставить в горячую духовку, через 10—15 секунд духовку выключить, а печенье оставить в ней до остывания. Горячим ножом, смоченным в воде, нарезать на кусочки.

250 г грецких орехов, ½ стакана сахарной пудры, 1—2 яйца, 1 чайная ложка рома.

Для глазури: 1 яичный белок, 100 г сахарной пудры, несколько капель лимонного сока.

Печенье «Грецкий орех»

Яйцо, сахар, маргарин и фруктовую эссенцию растереть, чтобы получилась пышная масса. Добавить в нее муку, замесить густое тесто и охладить в холодильнике. Заполнить металлические формочки и испечь при температуре 180—200°. Печенье охладить, вынуть из формочек, положить в него начинку и склеить по 2 штучки.

Для начинки взять измельченные ядра орехов, сахар и варить до получения мягкой помадки.

Для теста: 1 яйцо, 120 г сахара, 200 г маргарина, несколько капель фруктовой эссенции, 200 г муки.

Для начинки: 120 г измельченных грецких орехов, 120 г сахара.

Печенье из овсяных хлопьев

Сливочное масло растереть с сахарным песком и яичными желтками до растворения сахара. Добавить слегка обжаренные на сливочном масле и охлажденные овсяные хлопья, пшеничную муку, взбитые белки, ванильный сахар, цедру лимона или апельсина и все хорошо перемешать.

Готовое тесто разложить ложечкой на смазанный маслом противень. Выпекать при средней температуре 15—20 минут до светло-коричневого цвета. Остывшее печенье осторожно снять ножом.

2 стакана овсяных хлопьев, ½ стакана сахара, 150 г сливочного масла (75 г для обжаривания хлопьев), 3 яйца. 2 ст. ложки пшеничной муки, цедра 1 лимона, ванилин.

Печенье из геркулеса

Сливочное масло или маргарин растереть с сахарным песком до бела. Растирая, добавить яйцо молоко или сметану. В эту массу всыпать геркулес и просеянную муку, добавить чуть питьевой соды, растворенной в столовом уксусе. Тесто пропустить через мясорубку и ложкой уложить на противень, смазанный маслом. Выпекать 15—17 минут в духовке

100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока или сметаны, ½ стакана геркулеса, ¼ чайной ложки соды, 1 чайная ложка уксуса.

Печенье из сырой моркови

Натереть на терке сырую морковь, смешать с сахарным песком, положить любой разогретый жир соль, соду. Добавить в тесто корицу и ванильный сахар. Муку добавлять до тех пор, пока тесто не будет приставать к рукам. Затем вынести тесто на холод и подержать 30 минут.

Готовое тесто раскатать и нарезать стаканом на кружочки. Уложить печенье на лист, посыпанный мукой, и выпекать 20 минут

3—4 средние морковки, 1 стакан сахара, 1 стакан жира, ½ чайной ложки соли, на кончике ножа питьевой соды, 1 стакан муки, по 1 чайной ложке корицы и ванильного сахара

СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАПИТКИ КИСЕЛИ

Кисель можно приготовить из различных ягод и фруктов, ревеня, молока. Для приготовления киселя из свежих плодов и ягод желательно предварительно отжать из них сок или приготовить пюре, протерев их сквозь сито, а из мезги сварить отвар. Отжатый сок или пюре лучше добавлять в кисель после заваривания крахмалом — так лучше сохраняются витамины, цвет, вкус и аромат.

Крахмал разводят охлажденным отваром, соком, сиропом. Взяв большее или меньшее количество крахмала, можно получить кисель различной густоты. Обычная норма: на 4 стакана жидкости достаточно взять 4 чайные ложки крахмала. После заваривания крахмалом кисель быстро доводят до кипения, снимают с огня и охлаждают. Если кипятить более продолжительное время, то кисель становится жидким.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его слегка посыпают сахарным песком или сахарной пудрой.

Кисель смородиновый

Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, добавить ½ стакана холодной кипяченой воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки из ягод залить водой и кипятить 5 минут, после чего процедить.

В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз. В готовый кисель влить отжатый сок и хорошо размешать. Так же готовят кисель из клюквы.

1 стакан ягод смородины, 800—900 г воды, ¾ стакана сахара, 4 чайные ложки крахмала.

Кисель из земляники

Ягоды промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить горячую воду, всыпать сахар и прокипятить. Полученный сироп заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать. Так же варят кисели из клубники, малины, черники.

1 стакан ягод, 700 г воды, ¾ стакана сахара, 4 чайные ложки крахмала.

Кисель из ревеня

Стебли ревеня промыть в холодной воде, очистить от кожицы и волокон, нарезать мелкими кубиками и на 10—15 минут замочить в холодной воде. Сироп залить двумя стаканами холодной воды и вскипятить. В горячий сироп положить отжатые кубики ревеня, прокипятить в течение 5—10 минут и заварить разведенным в холодной кипяченой воде крахмалом. Кисель этот подают только в холодном виде.

300 г ревеня, ¾ стакана сахара, 4 чайные ложки крахмала.

Молочный кисель

Молоко или сливки довести до кипения и всыпать сахар. Крахмал развести холодным кипяченым молоком, процедить и влить в молоко. Непрерывно помешивая, варить до закипания. Затем добавить ванильный сахар, хорошо перемешать и охладить. Для ароматизации молочного или сливочного киселя можно добавить натертую цедру апельсина. Особый вкус придают киселю слегка поджаренные и провернутые через мясорубку орехи — лесные, грецкие, арахис. Для молочных киселей лучше применять кукурузный крахмал — кисель получится вкуснее и более нежной консистенции. При заваривании таким крахмалом кисель после закипания следует проварить, не допуская кипения, 7—10 минут.

800 г молока, 4—5 ст. ложек сахара, 4—5 чайных ложек крахмала, ¼ пакетика ванильного сахара.

Молочный кисель со свежей клубникой

Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков и плодоножек, хорошо промыть, посыпать сахарным песком и поставить в холодильник на несколько часов. Образовавшийся сок слить, а ягоды хорошо размять или протереть сквозь сито.

В горячее молоко положить сахар, нагреть до растворения и, помешивая, заварить разведенным в холодном молоке крахмалом. Донести до кипения, снять с огня, смешать с протертой клубникой, охладить.

700 г молока, 1—1½ стакана клубники, 4—5 ст. ложек сахара, 4 чайные ложки крахмала.

Кисель из меда

В горячей воде развести половину нормы меда. Довести до кипения. Помешивая, влить разведенный в холодной кипяченой воде картофельный крахмал и довести до кипения. Сняв с огня, влить остальное количество меда, хорошо размешать и охладить.

800 г воды, 200 г меда, 4 чайные ложки крахмала.

Кисель из черного хлеба

Хорошо просушенные в духовке ржаные сухари залить кипятком. Размочить и протереть их через сито. Положить сахарный песок, влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, снять с огня и положить любые свежие фрукты, нарезанные кусочками,— яблоки, груши, сливы или ягоды.

Кисель надо подавать холодным. Можно слегка полить его сметаной с сахаром.

250 г сухарей, 1 л кипятка, 7—8 ст. ложек сахарного песка, 3—4 ст. ложки крахмала, 300 г свежих фруктов.

Кисель из ежевики

Ягоды протереть через сито, полученный сок слить и охладить. Оставшуюся после протирки массу залить кипятком, добавить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. Сюда же влить разведенный в холодной кипяченой воде крахмал и вскипятить. В готовый кисель добавить охлажденный сок.

1 стакан ягод, ½ л горячей воды, ½ стакана сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 1 ст. ложка крахмала.

Кисель из черники

Чернику промыть, залить кипятком, дать закипеть, после чего дать 15—20 минут настояться, процедить, положить сахар и еще раз вскипятить. Отдельно в холодной кипяченой воде развести картофельную муку, процедить, вылить в кипящий отвар и тщательно размешать.

2 ст. ложки черники, 2 чайные ложки сахара, 2 стакана кипятка, 1 стакан холодной кипяченой воды, 2 чайные ложки крахмала.

Кисель сложный

Густой кисель можно сварить из клюквы и черники. Каждый — отдельно. В глубокий эмалированный противень налить слой клюквенного киселя. Когда он хорошо загустеет, сверху налить слой остывшего, но еще не загустевшего черничного киселя. После полного застывания кисель режут на порции, подают с молоком.

На 5 порций: 100 г клюквы, 100 г черники, 150 г сахара, 50 г крахмала, 1 л молока.

Кисель белорусский

Овсяную муку или геркулес развести холодной водой, дать хорошо закиснуть, процедить через сито и сварить густой кисель. Разлить в формочки и остудить. Подавая на стол, полить сиропом из ягод. Кисель можно подавать с холодным кипяченым молоком.

200 г овсяной муки или геркулеса, 100 г сахара, (в том числе для сиропа), 40 г ягод (смородины, черники и т. п.).

КОМПОТЫ

Компоты готовят из ягод и фруктов (свежих, консервированных, сушеных). Причем обычно дыню, землянику, клубнику, малину, черную смородину, виноград, апельсины, мандарины, бананы, ананасы подают в компотах сырыми, а яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, айву, вишню, черешню — варят.

Фрукты и ягоды закладывают в бурно кипящий сироп (на 1 л воды 150—200 г сахара, ½— 1 г лимонной кислоты) и затем варят на слабом огне 10—35 минут.

Если плоды кислые, кислоту не добавляют.

Компот из яблок и груш варят при слабом кипении 8—10 минут; из свежих слив, вишни или черешни — 2—3 минуты; из ревеня — 5—10 минут; из айвы — 20—30 минут; из сушеных фруктов — 20—30 минут; из абрикосов — 5 минут.

Компот из свежих яблок (груш)

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6—8 частей и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10—15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока яблоки не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно, достаточно довести до кипения.

Компот из свежих груш приготовляется так же, но сахара (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10—15 минут. Коли груши очень спелые, то компот достаточно довести до кипения. Готовый компот охладить и разлить в вазочки.

500 г яблок или груш, ¾ стакана сахара.

Компот из свежих абрикосов или слив

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

500 г абрикосов или слив, ¾ стакана сахара.

Компот из свежих персиков

Персики опустить в кипящую воду. Через 2—3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

500 г персиков, ¾ стакана сахара.

Компот из свежих яблок и слив

В кастрюлю всыпать сахар, залить 2 стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

300 г яблок и 200 г слив, ¾ стакана сахара.

Компот из свежих яблок и вишен

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито отцедить в кастрюлю сок. В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишни и довести компот до кипения.

300 г яблок и 200 г вишен, 3/4 стакана сахара.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

250 г яблок и 4 мандарина, ¾ стакана сахара.

Компот из консервированных фруктов

Компот из консервированных фруктов — яблок, груш, персиков, абрикосов, черешни и др.— перед подачей на стол надо лишь разложить в вазочки, причем крупные фрукты, например яблоки, груши, необходимо разрезать на дольки, после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахар и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту; все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить также лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный — немного вина (портвейна, мадеры, муската) или ликера.

Готовые компоты можно также смешивать, подавая их, например, в такой смеси: персики с ренклодами, яблоки со сливами, абрикосы с черешней и т. д.

Компот из сушеных фруктов

Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде, отобрать яблоки и груши, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды и при медленном кипении варить 25—30 минут. После этого в кастрюлю положить остальные фрукты и ягоды, всыпать сахар и продолжать варить еще 5 минут.

200 г сушеных фруктов (смесь), ½ стакана сахара.

Компот из замороженных фруктов и ягод

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие; при этом никакой варки они не требуют.

Замороженные фрукты надо сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемешку с ягодами, залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахар развести 1½—2 стаканами воды и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавить немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.

500 г замороженных фруктов ¾ стакана сахара.

Компот из чернослива

Чернослив два-три раза про мыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2½ стакана горячей воды, размешать положить чернослив и при слабой кипении варить до мягкости (в течение 15—20 минут).

Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести его до кипения.

200 г чернослива, 1/2 стакана сахара.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

50 г кураги, 100 г чернослива 50 г изюма, ½ стакана сахара

МУССЫ, ЖЕЛЕ

Желе и муссы приготовляют из свежих и свежезамороженных ягод и фруктов, из фруктово-ягодных соков и сиропов, а также из всевозможных сортов варенья.

Для приготовления муссов используют, кроме того, пюре и соусы из различных фруктов, а также пищевой желатин. Чтобы желатин быстро и равномерно растворялся, его надо предварительно на 25—30 минут положить в холодную воду. Когда желатин набухнет, из него нужно хорошо отжать воду.

Чтобы желе было вкуснее, в него добавляют разные вина (херес, мускат, мадеру) и ликеры, а так-же апельсиновый сои. Горячий сироп процедить, разлить по формам и поставить в холодное место.

½ стакана сахара (из них ¼ стакана для сиропа), 1½ стакана воды, 1 апельсин, 15 г желатина, сок половины лимона.

Желе из малины

Очищенную лесную малину залить водой и проварить, затем процедить через марлю в 2 слоя. Полученные малиновый сироп соединить с сахарным и кипятить 10 минут. Желе будет готово, когда проба застынет через 10 минут на тарелке.

500 г лесной малины, 1 стакан воды, 650 г сахара.

Желе из фруктовой воды

Фруктовой водой (1 бутылка) замочить желатин, дать ему хорошо набухнуть. Содержимое второй бутылки вылить в эмалированную посуду, добавить сахарный песок, лимонную кислоту и нагреть до 90°. Затем влить фруктовую воду с набухшим желатином и хорошо размешать (желатин должен полностью раствориться). Желе процедить, немного остудить, разлить в розетки или формочки и охладить.

На 1 л желе: 2 бутылки фруктовой воды, 30 г желатина, 4—6 ст. ложек сахара, лимонная кислота по вкусу.

Желе из простокваши

Замочить в холодной воде желатин. Через полчаса процедить. Вскипятить воду с сахаром и ванилином, снять пену, опустить желатин и помешивать до тех пор, пока желатин полностью не растворится. Охладить. Простоквашу размешать так, чтобы не было сгустков, влить сироп с желатином, хорошо размешать и, разлив в формочки, поставить на холод.

На 2 стакана простокваши: 120 г сахара, 15 г желатина, ванилин по вкусу.

КРЕМЫ

Кремы приготовляют из сливок не ниже 20 % жирности или из сметаны, взбитых в густую пену. Крем, как желе и муссы, можно готовить в вазочках или разлить в специальные формы. Перед подачей на стол крем надо выложить из форм на тарелочки или блюдо.

К кремам можно отдельно подавать сладкие соусы из ягод, красного вина, шоколада, кофе, а также фруктово-ягодные сиропы.

Сливочный крем

Воду с сахаром покипятить 5 минут, прибавить ванилин, лимонную цедру, накрыть крышкой и дать постоять 15 минут. В миске растереть желтки, понемногу добавляя сироп. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 5 —10 минут. Чистой ложкой растереть свежее сливочное масло, положить маленькими кусочками в крем и все хорошо растирать до тех пор, пока он не станет как пена. Употреблять его надо сразу, иначе он застынет.

100 г воды, 120 г сахара, ½ пакетика ванилина, цедра ½ лимона, 4 желтка, 200 г масла.

Ванильный крем

В кипящем молоке растворить ванильный сахар, накрыть крышкой и дать постоять четверть часа, чтобы молоко получило сильный аромат ванили.

Яйца хорошенько растереть с сахаром и мукой и осторожно влить молоко, все время размешивая смесь деревянной ложкой.

Поставить на средний огонь и продолжать мешать, чтобы крем не приставал ко дну. Довести до кипения и снять с огня, еще некоторое время взбивая ложкой или вилкой.

½ л молока, 2 порошка ванильного сахара, 4 яйца, 200 г сахара, 100 г муки.

Крем со сгущенным молоком

Сливочное масло или маргарин растереть с 1 банкой сладкого сгущенного молока в пышную массу.

200 г сливочного масла или маргарина, 1 банка сгущенного молока.

Крем из творога

Жирный творог протереть сквозь сито, размешать с сахаром, добавить сметану и взбивать до образования пенистой массы, после чего смешать с ягодами и подать на стол.

500 г свежего творога, 200 г сливок или сметаны, 100 г сахара, 500 г клубники или малины.

Крем шоколадный

В кастрюлю с кипящим молоком положить ванилин и тертый шоколад (порошок какао). Проварить и, сняв с огня, дать постоять 15 минут. В растертые с сахаром и мукой яйца влить молоко при непрерывном помешивании, поставить на средний огонь и продолжать растирать крем 10 минут. Сняв с огня, еще немного времени взбивать вилкой.

½ л молока, 1 порошок ванилина, 4 яйца, 200 г сахара, 60 г муки, 100 г шоколада или 1 ст. ложка какао.

Крем яичный с ромом

Растереть желтки с сахаром и ромом. Взбить белки в пену и постепенно, при помешивании, добавить в желтки.

4 яйца, 4 чайные ложки сахара, 4 чайные ложки рома.

Крем из сметаны

Хорошо охлажденную сметану смешать с сахарным песком, ванильным сахаром, а затем металлическим венчиком взбивать до тех пор, пока объем сметаны не увеличится вдвое. После этого в сметану, помешивая ее венчиком, влить тонкой струйкой растворенный в горячей воде желатин. Полученный крем хорошо перемешать, немедленно разлить в вазочки или формочки и охладить.

2 стакана сметаны, 1 стакан сахарного песка, 2 чайные ложки желатина, ½ стакана воды, ванильный сахар по вкусу.

Крем из земляники

Земляничный сок (или размятую землянику) смешать с водой и соком половины лимона, поставить на огонь и дать закипеть. Добавить сахар и картофельный крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды или сока, и, все время помешивая, держать на плите до загустения. К горячей смеси добавить взбитые в пену белки, разлить в формочки и украсить сверху целыми я родами, предварительно полежавшими в сахаре.

150 г земляничного сока, 150 г воды, ½ лимона, 3 ст. ложки сахара, 25 г картофельного крахмала, 2 яйца.

Крем из малины

Процедить через сито сок малины, добавить сахарную пудру и яичные желтки. Посуду поставить на слабый огонь и, все время помешивая массу, варить до загустения. Снять крем с огня и осторожно добавить взбитые в пену бедней. Горячим крем ран дожить в вазочки или мисочки и украсить ягодами, которые пролежали несколько часов в сахаре, и по желанию подсахаренной взбитой сметаной или просто сметаной.

½ кг малины, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 яйца.

Крем яблочный

Способ 1-й. Запечь яблоки, очистить, вынуть зерна, пропустить через сито. Добавить белок, сахарную пудру, сок лимона, ванилин. Взбивать крем 30—40 минут.

½ кг яблок, 1 яйцо, 1½ стакана сахарной пудры, 2 порошка ванилина, пол-лимона.

Способ 2-й. Печеные яблоки протереть через сито или дуршлаг, смешать со взбитыми белками. Добавить в смесь сахарный песок, лимонный сок. На 30—40 минут поставить массу в холодильник, после чего взбивать ее деревянной ложечкой или лопаткой до тех пор, пока масса не станет белой и густой. Еще раз минут на 30 поставить массу в холодильник.

5 яблок, белки 2 яиц, ½ стакана сахара, сок 1 лимона.

Крем-карамель

2/3 стакана сахара растереть с яйцами, добавить ванилин, холодное молоко. Треть стакана сахара высыпать на сковороду, смочить водой и нагревать до тех пор, пока сахар не станет коричневым. Положить его на дно глубокой тарелки или миски, залить приготовленной молочной смесью. В глубокую сковородку налить на 2 — 3 см холодной воды, поставить в нее тарелку со всем содержимым и держать 5—7 минут в духовке при температуре 130—150°. Крем-карамель, подать холодным или горячим в тарелочках для десерта.

200 г сахара, 400 г молока, 3—4 яйца, 80 г сливочного масла, ванилин на кончике ножа.

Крем маковый

2/3 сахарного песка растереть с желтком и разбавить кипящей смесью воды или молока. Поставить кастрюльку с этой смесью в миску с водой и подогревать на небольшом огне, постоянно помешивая. Добавить желатин, предварительно замоченный в холодной кипяченой воде, подогреть еще, затем охладить, положить отпаренный и растертый мак и ванилин. Все перемешать, соединить эту массу со сливками, взбитыми с оставшимся сахарным песком, легко перемешать и разложить в формочки.

2 стакана сливок, 60 г мака, 170 г сахара, 1 стакан молока, 20 г желатина, 1 яйцо, 2/3 стакана кипяченой воды, ванилин на кончике ножа.

Крем ореховый холодный

Очищенные орехи поджарить на сухой сковороде, мелко потолочь или пропустить через мясорубку, смешать с сахарной пудрой и сливками. Добавить ваниль и взбивать венчиком до образования густой пены. Готовый крем положить в бокалы и подать на стол.

½ л густых сливок, 150 г очищенных орехов, 120 г сахарной пудры, 1 пакетик ванили.

Крем кофейный

Желтки растереть со 100 г сахара. Развести крепким горячим кофе с молоком и держать, не доводя до кипения, на огне до загустения. Снять с огня, прибавить замоченный в холодной кипяченой воде желатин и продолжать мешать до остывания, затем пропустить массу сквозь сито. Смешать ее со сливками, взбитыми со 100 г сахара и ванилью, разлить по бокалам и поставить на холод.

6 желтков, 200 г сахара, 600— 700 г крепкого кофе, 100 г молока, 10 г желатина, 250 г сливок, 1 пакетик ванилина.

Крем чайный

Залить кипящей водой чай, корицу, цедру лимона. Через 10 минут процедить и прокипятить вместе со сливками и сахаром. Смешать желтки и залить смесью. Смешать и варить, помешивая, не допуская кипения, до загустения. Затем снять с огня и продолжать мешать до остывания. Разлить в бокалы и поставить на холод.

30 г чая, ½ л воды, немного корицы, цедра лимона, 750 г сливок, 100 г сахара, 10 желтков.

ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ, ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ
«Янтарь»

Выжать сок лимона, корки залить водой и варить несколько минут. Затем остудить, процедить и в кипяченую воду положить изюм, мед, сироп (на 1 стакан воды ½ стакана сахарного песка), заварить. Добавить выжатый лимонный сок и дрожжи. Поставить в теплое место, чтобы бродило. Через 24—36 часов снять пену, залить напиток в хорошо закрываемую посуду и вынести в холодное место. Через три дня напиток готов. Перед употреблением положить в стакан дольку лимона.

На 1 л воды: 1 лимон, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1—2 ст. ложки изюма, 5 г дрожжей.

«Лимонный»

Снять с лимона цедру, растереть ее с сахаром (на цедру 1 лимона 3—4 ложки сахара). Выжать из лимона сок, прибавить в него воду и сахар (на 1 л сока 750 г воды и столько же сахара). Хорошо размешать с растертой цедрой, поставить на огонь и кипятить, пока сахар не растает. Процедить через марлю, разлить в бутылки, закупорить их и кипятить 15 минут. Такой напиток долго сохранится свежим.

1 л лимонного сока, 1 кг сахара, 750 г воды.

Яблочный

Промытые яблоки очистить от сердцевины и нарезать мелкими дольками. Залить холодной водой, добавить корицу и варить 5—10 минут. На 3—4 часа поставить в холодное место, затем процедить.

В полученный отвар влить сахарный сироп и остудить.

На 1 л напитка: 250 г свежих яблок, 120 г сахара, 1 г корицы.

«Яблочная вода»

Сочные яблоки помыть, нарезать ломтиками, удалить семена. Снять с помощью терки цедру с лимона и соединить ее с яблоками. Залить водой, добавить сахарный сироп и кипятить на слабом огне 15—20 минут. Остывший отвар процедить.

½ кг яблок, 1½ л воды, 400 г сахара, цедра 1 лимона.

«Русский лес»

Клюкву размять деревянной лопаточкой, добавить небольшое количество сахара, холодную кипяченую воду (1 л на 1 кг клюквы), отделить сок от мезги. Мезгу залить водой и кипятить 5 минут. Отвар процедить, добавить сок клюквы, сахар, корицу молотую и поварить 2 минуты. Напитку дать отстояться, процедить через марлю. В остывший напиток добавить вишневый сироп.

1 кг клюквы, 1 л воды, 100 г сахара, 5 г корицы, 80 г сиропа.

«Павлинка»

Промытые и очищенные яблоки натереть на терке и выжать сок. Всыпать сахар, процедить сквозь сито или марлю, дать отстояться, а потом аккуратно, не взбалтывая осадок, перелить в другую посуду.

Точно так же приготовить клюквенный сок, смешать его с яблочным, добавить сахар, холодную кипяченую воду, немного ванилина, можно также рюмку вина и поставить на холод. Подавать в кувшине с кусочком льда.

500 г яблок, 200 г клюквы, 100 г сахара, 200 г воды, ванилин на кончике чайной ложки.

Напиток из свежих ягод «Водица» (старинный русский рецепт)

Разные ягоды — клюкву, малину, черную смородину, чернику и т. п. перебрать, освободить от веточек и листьев, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить до тех пор, пока не разварятся. Затем процедить через мелкое сито или марлю, сложенную в 2 слоя. Отжать отвар, смешать с сахарным сиропом и добавить чуть-чуть ванилина. Охладить.

4 стакана ягод, 12 стаканов воды, ванилин по вкусу.
Для сахарного сиропа: 4 стакана воды, 1 стакан сахара.

Напиток из черной смородины

Ягоды черной смородины перебрать, промыть, дать им обсохнуть, а затем растереть и смешать с сахарным песком (2 кг на 1 кг ягод). Этот полуфабрикат следует хранить в стеклянной посуде в закупоренном виде в прохладном месте.

Чтобы приготовить напиток, необходимо в полуфабрикат влить остуженную кипяченую воду, хорошо размешать, процедить, а затем добавить сахарный сироп.

На 1 л напитка: 200 г полуфабриката черной смородины, 50 г сахара, 800 г воды.

Клюквенный морс с медом

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянной ложкой или деревянным пестиком в неокисляющейся (эмалированной, стеклянной) посуде. Отжать через марлю сок и поставить на холод. Отжимки залить горячей водой, прокипятить 5—10 минут, процедить. В процеженный отвар добавить отжатый сок, сахар или мед, размешать и охладить.

125 г клюквы, 75 г меда, 800 г воды.

« Витаминизированный »

Воду вскипятить и охладить. Морковь очистить и натереть на мелкой терке, отжать сок, размешать с водой и приправить по вкусу солью, соком лимона и медом. В напиток добавить мелко нарубленную зелень укропа. Подать слегка охлажденным в высоких керамических бокалах.

1 кг моркови, 1½ стакана воды, 2 ст. ложки меда, сок 1 лимона, соль, укроп.

« Морковно-яблочный»

Морковь вымыть, почистить, потереть на мелкой терке, отжать сок через марлю или в соковыжималке. Яблоки вымыть, нарезать, не очищая от кожуры, опустить в кипящую воду, довести до кипения, дать настояться в течение 2—3 часов, процедить. Морковный сок вылить в яблочный настой, добавить сахар.

100 г яблок, 200 г моркови, 50 г сахара, 800 г воды.

«Северный»

Приготовить сок из моркови и клюквы, смешать их, разбавить водой, добавить сахар.

Подать в стаканах.

1 кг моркови, 1½ кг клюквы, ½ л воды, сахар по вкусу.

« Земляничный »

Растереть землянику с сахаром, смешать с молоком, добавить немного соли. Все это взбить, чтобы получилась однородная масса. Подать на стол в охлажденном виде.

1 неполный стакан молока, 1 ст. ложка сахара, ¼ стакана земляники, соль на кончике ножа.

«Клубничный»

Взбить клубнику, растертую с сахаром, молоко, соль на кончике ножа и подать холодным.

½ стакана клубники, ½ стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль на кончике ножа.

Напиток из малины

Заморозить в холодильнике сок малины, положить в каждый стакан по чайной ложке этого замороженного сока и залить сладким холодным чаем.

1 стакан чая, 2—3 чайные ложки сока.

«Свеколка»

Свеклу помыть в холодной воде, очистить, нашинковать соломкой и сварить, добавив немного лимонного сока. Затем подержать несколько часов в холодном месте, процедить сквозь сито или марлю, добавить по вкусу лимонный сок, сахар и подать на стол. В каждый стакан положить кусочек льда.

2—3 средние свеклы, 3—4 стакана воды, 2 ст. ложки лимонного сока, ½ стакана сахара.

Отвар шиповника

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, кипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня, настаивать в течение 3—4 часов в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать в течение 10 часов. Затем настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

100 г сушеных плодов шиповника, 1 л воды. Перед употреблением добавить на порцию 10—15 г сахара.

«Морковный»

Натереть на терке морковь добавить сок в воду, поставить часа на два в холодное место. Процедить, добавить сок лимона, клюквенный сок и сахар по вкусу. Пить холодным со льдом.

1 кг моркови, ½ л воды, сок 1 лимона, ¾ стакана клюквенного сока, сахар по вкусу.

Вода из дыни

Дыню, нарезанную кусочками, залить горячим сиропом, приготовленным из сахара, лимонного сока и ½ л воды. Через 20 минут добавить газированную воду. Напиток процедить через полотно, добавить ликер для аромата и охладить.

Подать на стол в холодных чашках, положив в каждую 4 кусочка дыни и 1 кусочек льда.

1 дыня (½ кг), 250 г сахара, 1 лимон, ½ л газированной воды, 4 ст. ложки апельсинового ликера.